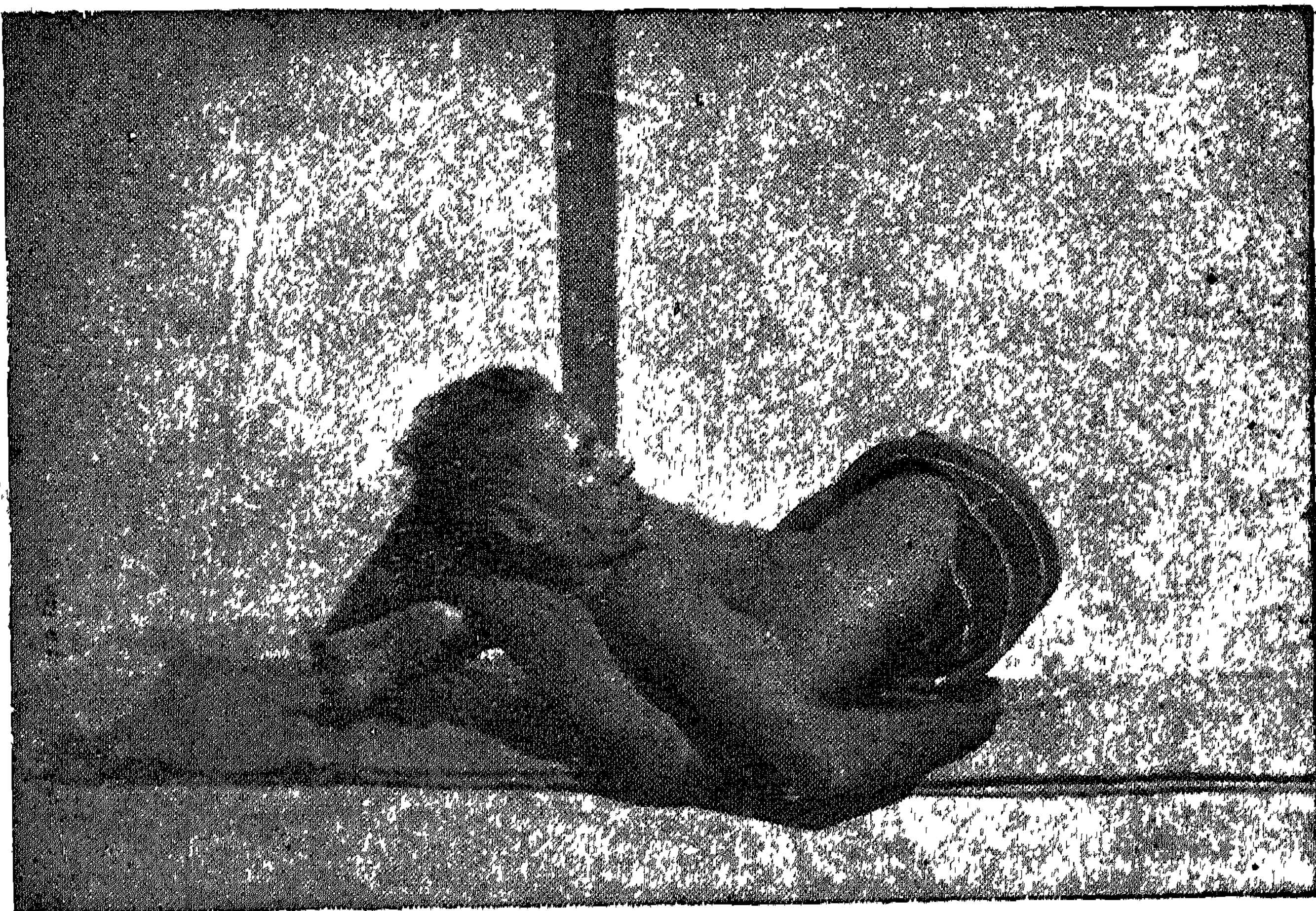
యోగ
వ్యాయామ విద్య



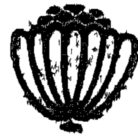
రచయిత:
నల్లగొండ రామచంద్రరావు, (యోగాసనప్రవీణ)
సత్యనారాయణపురం, విజయవాడ -2

ప్రకాశకులు:
డాక్టరు: మోటూరి సత్యనారాయణ,
హెూమియో, ప్రకృతి వైద్యనిపుణులు, ఏలూరు.

1956

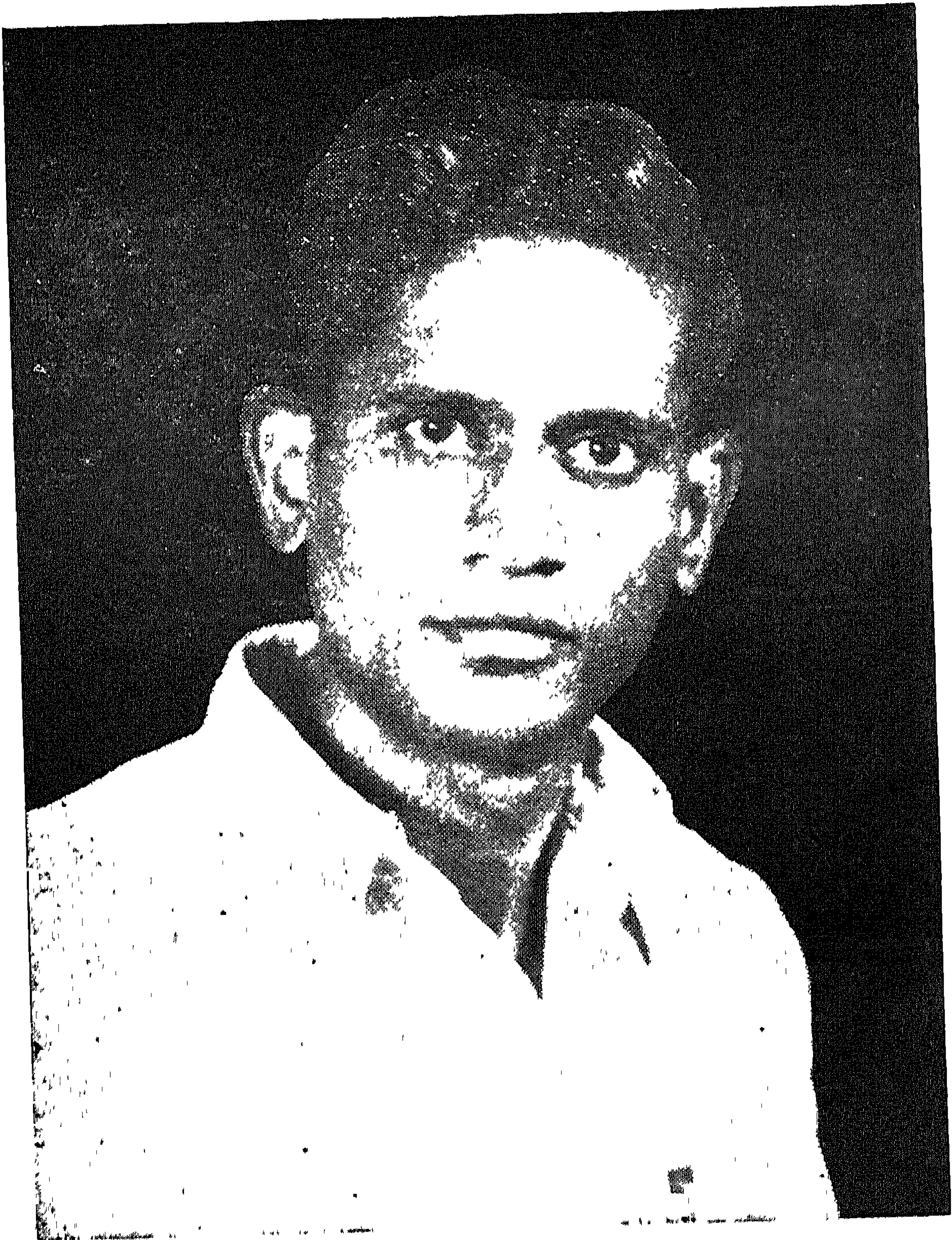
[వెల రు. 3-0-0

ప్రథమముద్రణ
1000 కాపీలు



శ్రీ ఆంజనేయపవర్ ప్రెస్,
పవరుపేట - ఏలూరు.

ప్ర కా శ కు లు:



డాక్టరు: మోటూరి సత్యనారాయణ గారు,

హోమియో, ప్రకృతి వైద్యనిపుణులు.

ఏలూరు.

WHY DISEASE

All health may be attributed to three causes namely, hereditary environment and Yama, Niyama i. e., positive and negative habits. By means of Niyama and Yama, man can overcome the handicaps of hereditary environment. To avoid disease, observe the following: Breathe fresh air; take wholesome and nutritious diet, meals at regular intervals; take sufficient rest, daily bath, develop the body and mind on healthy lines; observe continence, think of God and divinity; avoid bad habits, stimulants and evil company, over-eating, indulgence in loose talks, over-work; do not remain idle and luxurious; do not keep awake late at nights, or sleep during daytime; avoid Kama, Krodha, Lobha, Moha and Mada Mascharya. You must also takample rest. You must take light, Sattwic food, fresh air, avoid worrying yourself. You must have absolute faith in and surrender yourself to the goodness of God. And if you regularly do asanas, like Surya Namaskarams, Anjenaya namaskarams, Pranayamams, you will acquire power of concentration, and strength of body, and then all your diseases will disappear.

GENERAL BENEFITS OF YOGASANAS

By the regular practice of Asanas, Sath Santhanam, Sath Pravarthana, Health, uouth, Intellect, Sakthi (power), Rakthi, Bakthi, Bhukthi, Mukthi are attained. All diseases will vanish and memory-power will increase. No new disease will approach. Injections and doctor's bills will be avoided. The children will digest everything they eat, and will be very healthy, intelligent and happy. Ladies will get rid of all the diseases of women, and will be blessed with healthy children and easy delivery. Men will regain their lost vitality. Older people will get rid of hard-breathing, debility, flatulence, cough and consumption, and diabetes and blood-pressure and other diseases of old age. Students of Yoga will increase and develop their mental power. Kundalini Sakthi will be awakened in them and thev will attain Mukthi.

FOREWARD

S. S. AIYAR, B.A., B.L.,

(Formerly Senior Director; Film Division, Government of India),
Documentary Films Producer.

The value of Yogasanas has now been widely recognised and many translations and commentaries of the original texts have been published in various languages in India and abroad by learned men and experts, with a lot of discussions and dessertations; but the Yogasanas were practiced and taught in rather a limited way in the ashrams of these authors. But the work of Mr. Nallagonda Ramachandra Rao is different. Though he is not widely read in the oriental or occidental literature, he learned the art at the proper age at the feet of great masters of the time and has been and is still practicing them daily upto this day. He performs many asanas which are generally considered as very difficult, especially for a man of his age, which is at present fifty six. He has really brought the benefits of Yogasanas from the remote Ashrams, to the doors of the common man and he demonstrates and teaches them practically to anybody who asks for it. Moreover, he is not a recluse, a Sadhu or Sanyasi; but a big family man and father of eight children and he works hard for his livelihood. Thus he is a brilliant example to prove that yogasanas can be practised and the required Yamas and Niyamas observed, and the consequent benefits obtained by an ordinary individual even in this present competative age and civilization and therefore his observations in this book are doubly valuable to the reader as they come from an intensely practical man.

MADRAS,
1st February 1956.

S. S. AIYAR.

అంకితము



తల్లీ:- పసి తనమునందే నన్నుగన్న తల్లిని దాచితివి.
తల్లీ:- చిన్న తనమునందే నన్నుప్రేమించు తండ్రిని దాచితివి
తల్లీ:- బాల్యము నందే నన్నుప్రేమించు సోదర సోదరీ మణులను దాచితివి.
తల్లీ:- కౌమారము నందే తారకముపదేశించిన శ్రీ సద్గురు వాసుదాసస్వామిని దాచితివి.
తల్లీ:- యుక్త వయస్సు నందే కన్నకుమారుని శివరామ క్రిష్ణ సత్యనారాయణ వర ప్రసాదును దాచితివి.
తల్లీ:- ఊహలు రాకముందే జయమ్మయను బంగారు చిట్టి బొమ్మను దాచితివి.
తల్లీ:- ముద్దుపలుకులు వచ్చీరాకముందే పాపాయి క్రిష్ణప్పను గూడా దాచితివి.
తల్లీ:- నిన్న మొన్ననే కోగిలవాయి నుండి వచ్చీరాకముందే దహిత్రుని ముద్దులకొమ్మను వెంకటరాముని దాచితివి.
తల్లీ:- చిన్నపట్టిని చివరకు కామేశ్వరిని కూడా దాచితివి.
తల్లీ:- క్రొత్త సంవత్సరమునకు కానుకగా కాబోలు తోడు నీడగా వున్న బావమరది హనుమయ్యను గూడ దాచితివి.

ఇంకెందరిని దాచయత్నించు చుంటివో కన్న తల్లీ.
ఇది కన్నతల్లి దండ్రులైన శ్రీ సీతా రాములకు అంకితముగా సమర్పించు చున్నాను.

షన్ముఖీముద్ర



శ్రీ సద్గురు వాసుదాసస్వామి

(వావిలికొలను సుబ్బారావుగారు)

పద్మాసనము



శ్రీ సద్గురు వాసుదాసస్వామి
(వావిలికొలను సుబ్బారావుగారు)

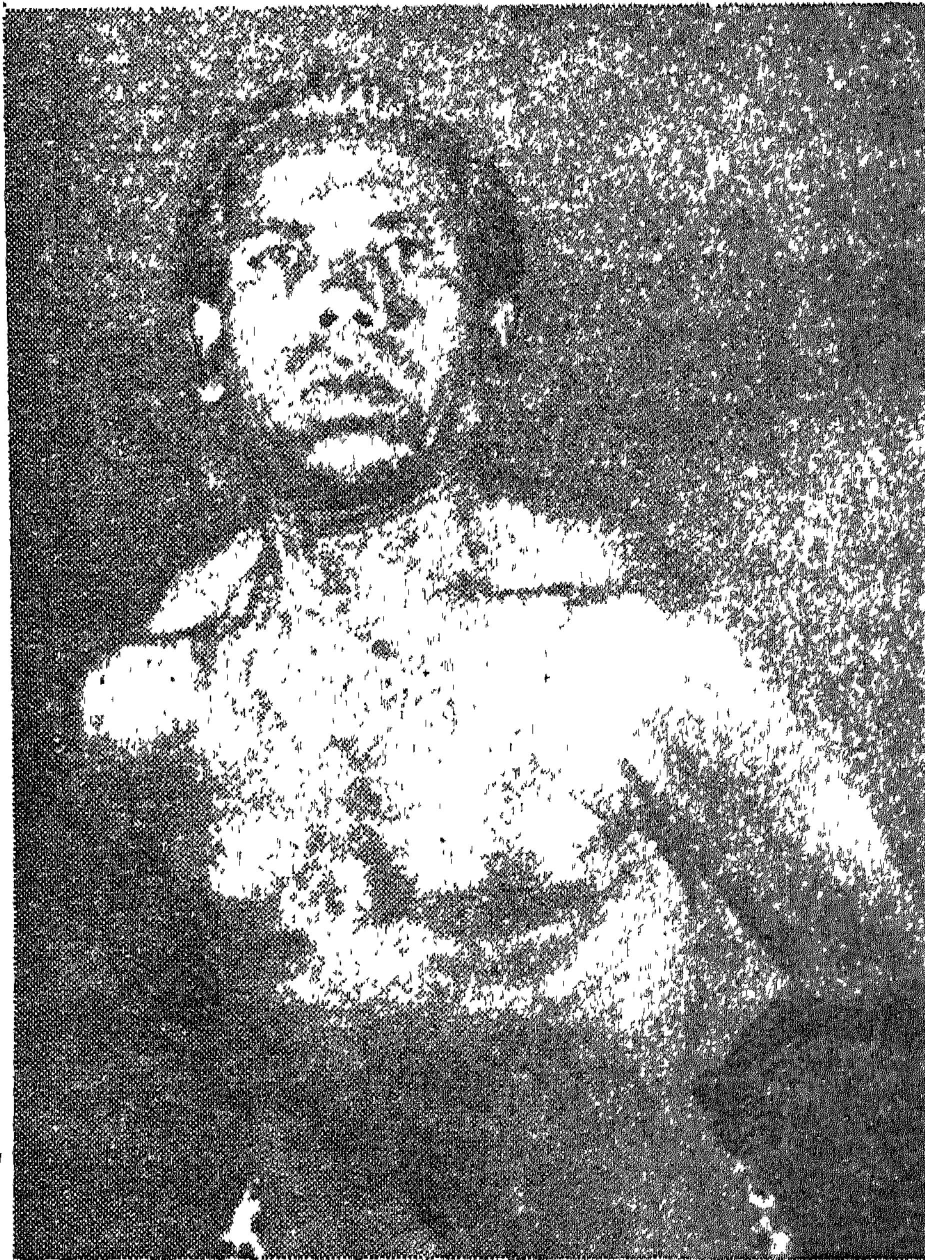
పద్మాసనము



నల్లగొండ రామచంద్రరావు

(యోగాసన ప్రవీణ)

గ్రంథకర్త



నల్లగొండ రామచంద్రరావు,

యోగాసనప్రవీణ.

ఉపోద్ఘాతము

నేను ది 27-8-1901 తేదిన జన్మించితిని. ఇప్పుడు నాకు ఎనిమిదిమంది సంతానము కలదు. నేను ప్రథమంలో ప్రోఫెసర్. యతిరాజు శ్రీనివాసులుగారి వద్ద కొన్ని యోగా సనములు అభ్యసించితిని. తరువాత ఆంధ్ర వాల్మీకి వావిలి కొలను సుబ్బారావుగారు (వాసుదాసు) వద్ద అనేక రకము లైన యోగాసనములు, ప్రాణాయామములు అభ్యసించితిని. నేను సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామమునుగూర్చి "బోధ త్రయ" యను గ్రంథమును 10 సంవత్సరముల క్రిందటనే వ్రాసి ఆర్థిక పరిస్థితులు సక్రమముగా లేని కారణముచేత అచ్చు వేయించలేక పోతిని. కొద్దికాలము క్రిందట శీతా రామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారక సంఘము అని సత్యనారాయణపురము విజయవాడ -2 లో స్థాపించి "బోధత్రయ" గ్రంథము అచ్చుకొరకు మదరాసు వెళ్ళి మదరాసులో ప్రచారము సాగించితిని. మదరాసులో ప్రప్రథ మందు ప్రత్తిపాటి సత్యనారాయణరావుగారికి వారి పుత్రులకు నేర్పి వారిద్వారా ప్రముఖుల సమక్షమందు ప్రదర్శనము నిచ్చుట యోగాసనములు నేర్పుట తటస్థించినది. వావిళ్ళ వేంకటేశ్వరశాస్త్రుల్లుగారు నా ప్రదర్శనములు చూచి సూర్య నమస్కార పటమును ఉచితముగా అచ్చొత్తించి యిచ్చిరి. T. S. A. కుమార్ B. Sc. S. S. అయ్యర్ కొన్ని ఫొటోలు ఉచితముగా తీసియిచ్చిరి. H. M. రెడ్డిగారు 16 m m లో 1000 అడుగులు ఫిలిం తీసి నాకు సమర్పించిరి.

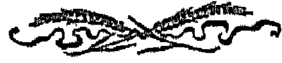
V. N. కుమారస్వామిగారు వారి శ్లోకులుకొన్ని యిచ్చుట వల్లను C. D. వెంకటరమణన్ సిటి సివిల్ జడ్జిగారు మద రాసు- ద్రవ్య సహాయమువల్లను నా మొదటి కూర్పు యోగా సనములు ఇంగ్లీషులో ప్రచురణము జేయుట తటస్థించినది. చైనా డెలిగేషనుకు సెలెక్టు కాబడి ప్యాసుపోర్టు కూడా పొందితిని. తరువాత హైదరాబాదులో అనేక ప్రముఖుల సమక్షమున ప్రదర్శనము లిచ్చి హైదరాబాద్ చీఫ్ మినిస్టరు బూర్గుల రామకృష్ణారావుగారు వగైరా మంత్రులవల్ల అనేక యోగ్యతా పత్రములు పొంది ఆంధ్రలో ప్రచారము చేయు సందర్భములో ఏలూరులో నా ప్రదర్శనము ఈదర వెంక ట్రావు పంతులుగారు చూచుట తటస్థించినది. వెంటనే వారు నా బోధత్రయ గ్రంథములో మూడవ భాగమగు యోగ విద్య తమ ఖర్చుతో అచ్చువేయించుటకు అంగీకరించి యోగ విద్య మొదటిభాగమగు యీ గ్రంథము వేంకట్రావు పంతులు గారి ధన సహాయమువల్ల అచ్చగుట తటస్థించినది. పై ఉదాహరించినవారి యందరికి నా కృతజ్ఞతా పూర్వక వందన ములు సమర్పించుచున్నాను.

ఇట్లు,

నల్లగొండ రామచంద్రరావు.

యోగాసన ప్రవీణ.

పరిచయము



పూర్వము మన ఋషీశ్వరులు లోక సంగ్రహార్థము ఆశ్రమముల స్థాపించి భక్తిశ్రద్ధల జూపు శిష్యకోటికి తమ యాజమాన్యమున శ్రద్ధ జూపుచూ యోగవిద్య నేర్పుచుండెడివారు. ప్రస్తుతం జనసంఖ్యలో ఎక్కువ మంది జబ్బులతో బాధపడుచూ చంచలబుద్ధి కలవారై మనో నిబ్బరము లేకుండా యున్నారు. అందుచే హఠయోగముచే శరీరమును ప్రాణాయామములచే మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొని తద్ద్వారా బలమును సంపాదించి రోగవిముక్తులు కావలసి యున్నది. యీ యోగవిద్య మానవజన్మ నెత్తిన ప్రతివానికిని అత్యావసరమయి యున్నది. మనుష్యునికి స్థూల శరీరము, మనః శరీరము అని రెండు శరీరములు గలవు. ఈ రెండును స్వాధీనపరచుకున్ననాడే మానవుడు దేనిని సాధించుట కయినను సమర్థుడగును. నిరంతరాభ్యాసము వలన మనో దృఢత్వము గల్గును. ప్రాణాయామముచే పటుత్వము అన్ని విధములా గల్గును. మనోనిగ్రహము యోగాభ్యాసము లేక కలుగదు. సాధ్యముగాదు. ఆసనములవలన ఆరోగ్యము అంగ లాఘవము, స్థైర్యము కల్గి సర్వరోగములు నివారణమగును. ఆసనము యోగమునకు ప్రథమాంగము. ప్రస్తుతము యోగ విద్యకు ఎక్కువ ప్రచారము లేక దానివిలువను ప్రజలు గ్రహింపలేక యున్నారు. నానాటికి క్షీణించుచున్న యీ మానవకోటిని రక్షించుటకు యోగవిద్యతప్ప వేరొకమార్గము లేదు. నేను "ఒక సాధన వ్యాయామశాస్త్రము" అను

గ్రంథమును ప్రకటించితిని. అవకాశముండినచో ప్రచారమును సలిపినగాని లాభములేదు. ప్రకృతి ఆశ్రమములకును యోగ విద్యలకును అనేకచోట్ల ఆశ్రమములు పెట్టి ఆరోగ్య బలము లను ప్రజలకు వెదజల్లవలసి యున్నది. అట్టి ఆశ్రమములు అక్కడక్కడ వున్నవిగాని శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారు అట్లుగాక రాష్ట్ర రాష్ట్రములలోను యోగవిద్యా ప్రదర్శనము లిచ్చుచూ, సలహాల నిచ్చుచూ, నేర్పుచూ యోగవిద్యా ప్రచారము సాగించిరి. ఇట్టి రామచంద్రరావు గార్లు పదియుండుండిన భారతదేశములో, ప్రజలందరు ఆయు రారోగ్యములతో తులతూగుటకు ఎట్టి సందేహమున్నూ లేదు. వీరిశైలి సామాన్య భాషలోనుండి ప్రతి బాల, బాలి కలు, స్త్రీపురుషులు, యౌవనవంతులు, వృద్ధులు,వయోవృద్ధులు ఎల్లరు చదివి వాటి ఫలితములు పొందుటకు అనుగుణ్యముగా వారి చిత్రపటములతో యోగవిద్య వ్రాసిరి. యోగవిద్య గ్రంథము కల్పతరువై యున్నది. సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామము చక్కగా బోధించిరి. ఈ గ్రంథము చదివి అందులోని నిబంధనల ప్రకారము ఆచరించిన మానసికశక్తి, శారీరకశక్తి, ఆధ్యాత్మికశక్తి, కల్గుటకు సందేహములేదు. ఇందుగల నియమముల నన్నియు ఆచరించతగినవి. వీటికొరకు ప్రచారము సలుపుచున్న నల్లగొండ రామచంద్రగావుగారు ఎంతయో అభివందనీయులు. ఆంధ్రయోగ వ్యాయామ సంఘ మునకు కార్యదర్శిగ నుండియు నేను యింతపని చేయలేకుం డుట విచారకరము గాన వీరి యోగవిద్యాప్రదర్శనములకు అవ కాశము కలుగజేసి వీరి "యోగవిద్యా" గ్రంథము పఠించి ఆచరించి తద్వారా పాఠకులు ఫలితములు పొంది వీరి ఉద్య

మమునకు ప్రోత్సాహమివ్వగలందులకు కోరుచూ వీరి ఆయురారోగ్యమును ఇంకను అభివృద్ధి చేయవలసినదిగా భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

మకాం-ఏలూరు,
1—2—56.

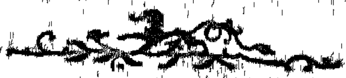
(Sd) డాక్టరు ఉప్పులూరి పట్టాభిరామయ్య
"జీవసాధన వ్యాయామ కళాశాల",
హనుమాన్ ఆసుపత్రి, ఏలూరు,
ఆరోగ్య ఆశ్రమం పూళ్ళ.

యోగాసనములు - ఫలితములు.



జబ్బులు వచ్చుటకు, ప్రమాదములు సంభవించుటకు కారణం సంచితకర్మవల్లను, అనగా, జన్మ జన్మకుపి మనము చేసిన కర్మవల్లను, ప్రారబ్ధకర్మవల్లను అనగా పూర్వజన్మలో మనంచేసిన కర్మవల్లను ఆగామికర్మవల్లను అనగా పుట్టిన లగాయితు యిప్పుడు మనంచేయుచున్న కర్మలవల్లను అనగా యమ, నియమములు పాటించక పోవుట, సత్ప్రవర్తన పరులై యుండకపోవుట, మంచి ప్రాణవాయువు పీల్చకపోవుట, సాత్వికాహారము భుజించకపోవుట, సరిఅయిన వేళ్ళను భుజించకపోవుట, సరిఅయిన విశ్రాంతి తీసుకొనకపోవుట, నిత్యము స్నానము చేయకపోవుట, మానసికముగను, ఆధ్యాత్మికముగను, శారీరకముగను బలమును కలుగజేయు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటించకపోవుట, దైవచింతన లేకపోవుట, దురభ్యాసములకు అలవడుట, అతిగాభుజించుట, అతిగా సంభాషించుట, అతిగా నిదురించుట, పగటివేళ నిదురించుట, అతిగా శ్రమపడుట, సోమరిగా ఉండుట, అజాగ్రత్తగా ఉండుట, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగిపోవుట మొదలగువాటివలన రోగములు, ప్రమాదములువచ్చుచుండును.

రోగములు ఏవిధముగా వచ్చుచుండుననగా:-



మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమయి, రసమయి ఐదు రోజులకు రక్తముగా మారును. రక్తములోనుంచి అయిదు

రోజులకు మాంసము ఉత్పత్తియగును. మాంసములోనుంచి అయిదురోజులకు మేధయున్నూ, మేధస్సునుంచి అయిదు రోజులకు అస్థులున్నూ, అస్థులనుంచి అయిదురోజులకు మజ్జయున్నూ, మజ్జనుంచి ఐదురోజులకు ఆఖరుసారిగా ముప్పయి రోజులనాలుగుగంటలకు వీర్యమున్నూ తయారగును. ఏడవసారి వీర్యమనగా రేతస్సు తిరిగి జీర్ణముగాక మానవుని ప్రతి అణువు నందు నుండును, పురుషుని ఆహారముయొక్క ఏడవసారమే వీర్యము. స్త్రీల ఆహారముయొక్క ఏడవసారమే రజస్సు అయియున్నది. వీర్యరజస్సమ్మేళనమే పిండోత్పత్తి. అనగా మానవుని పుట్టుక అయియున్నది. స్త్రీ పురుషుల ఆహార రసముల సారము దోషరహితమయినచో, సత్ సంతానమున్నూ, దోష సహితమయినచో బలహీన సంతానమున్నూ బడయగలరు. రసముల సారము పయివిధముగా వీర్యమయి అవి మారు సందర్భములో మిగిలిన పిప్పియే సహజముగా మలము, మూత్రము, చెమట, నవరంధ్రములలోనుంచి వచ్చు మురికి, గోళ్లు, వెంట్రుకలు మొదలగు రూపములుగా బయటికి వెడలి పోవును. మానవుడు ఆహారవిషయములో యమ నియమములు పాటించకపోవుటవలన తిన్నది జీర్ణముకాక రసముల పిప్పి బయటకు వెడలక శరీరములోనే స్థావర మేర్పఱచుకొని, ఆ మలము అనగా ఆ పిప్పి కుళ్ళి శరీరములో నున్న ప్రతిభాగమును నాశన మొనర్చు చుండును. ఆ నాశన మొనర్చుటయే రోగము.

మరియు ప్రతి పురుషునకు ఆరోగ్యశాస్త్రమును అనుసరించి కనీసము ఆఱుగంటలున్నూ, ప్రతి స్త్రీకి కనీసము ఏడు గంటలున్నూ, ప్రతి బాలబాలికలకు ఎనిమిది గంటలున్నూ

నిదుర అవసరమయియున్నది. అట్టి నిదురకాలమందు మేలుకొని యింద్రియములకు విశ్రాంతి యివ్వని కారణముచేత దైవము సహజముగా ఆయింద్రియములకు కలుగజేసిన శక్తి నశించుటయే రోగము.

మరియు మనము త్రాగు పానీయములలోనున్న సూక్ష్మజీవులయొక్కయు, పానీయములలో యిమిడియున్న మడ్డియొక్కయు కూడికయే రోగము. మనము పీల్చుగాలిలో వచ్చు దుర్గంధముయొక్క కూటమియే రోగము.

ఇట్టి రోగములు వచ్చునపుడు మనము ఏమి చేయుచున్నాము ?

దగ్గరలోనున్న ఇంగ్లీషువైద్యులవల్ల సూదిపోటులు వేయించుకొనుటో లేక నాభితోకూడిన నాటువైద్యమాత్రలు మింగుటో చేసి తాత్కాలిక బాధ నివారణమయినట్లు సంతసించి రోగములు కప్పిపుచ్చుకొనుచున్నాము.

రోగములు వచ్చినపుడు మనము ఏమిచేయవలెను ?

1. మంచి ప్రాణవాయువు పీల్చవలెను.
2. మనస్సు ఆందోళననుంచి తొలగించుకొనవలెను.
3. ఆహార, వ్యవహారములయందు యమ నియమములు పాటించవలెను.
4. భగవంతునియందు నమ్మకముంచి భగవంతునకు శరణాగతులము కావలెను.

౬. ఆధ్యాత్మికముగను, మానసికముగను, శారీరకముగను బలమును కలుగజేయు ఆసనములు సూర్యనమస్కారములు, ఆంజనేయ నమస్కారములు, ప్రాణాయామములు చేయవలెను. ప్రకృతి వైద్యవిధానముతో రోగనివారణ చేసికొనవలెను.

ఇంద్రియములను జయించవలెను. ఇంద్రియములను జయించలేక వాటికిలోబడిపోయి అనేకమంది అనేకరకములైన బాధలుపడుచూ మరణించినవారి సంఖ్యకూడా నూటికి తొంభై పాళ్లు గలరు. ఇక్కడ ఉదాహరణకు వాస్తవమయినవి కొన్ని తెలుపుచున్నాను. పొడుమునకు అలవడిన ఒక కోటీశ్వరుడు పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడుచూ పొడుముపీల్చుట మానివేసినచో పార్శ్వపునొప్పి తగ్గునని డాక్టరు సలహా యివ్వగా పొడుముపీల్చుట మానివేయలేక పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడుచున్నాడు. చుట్టకు అలవడిన ఒక అడ్వకేటు కంటిబాధతో అవస్థపడుచూ చుట్ట మానివేసినచో కంటబాధ నివారణమగునని డాక్టరు సలహాయివ్వగా చుట్ట మానివేయలేక కంటిబాధ పడుచున్నాడు. బ్రాందికి అలవడిన ఒక సినీమా డైరెక్టరు గుండెజబ్బుతో బాధపడుచూ బ్రాందిమానివేసినచో గుండెజబ్బు నయమగునని డాక్టరు సలహాయివ్వగా బ్రాంది మానివేయలేక ఆ వ్యక్తి గుండెజబ్బుతో బాధపడుచున్నాడు. కాఫీకి అలవడిన ఒకధనవంతుడు మంచినీటికిబదులు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు కాఫీనే త్రాగుచూ కడుపునొప్పివల్ల పడలేని బాధపడుచుండగా ఆపరేషన్ చేయగా జీర్ణకోశాలలోను, ప్రేగులలోను కాఫీపొడిముద్ది పేరుకొని గడ్డలుకట్టి రాళ్ళవలె

నుండి అవి తీసినవెంటనే మృత్యువాతబడెను. మరియొక గౌరవనీయుడైన క్షత్రియ వ్యక్తి వ్యభిచారమునకు లోబడి యిష్టము వచ్చినట్లు తిరుగుటవలన అంగబాధతో అవస్థపడు చుండగా అంగము కత్తిరించగా అంగమందు పురుగులుండెను. కత్తిరించిన వెంటనే ఆ వ్యక్తి మరణించెను. ఇంద్రియలోలు రయిన యిట్టివారనేకమంది యింద్రియములను జయించ లేక ప్రాణమును సహితము కోల్పోవు చున్నారు. అనేక మంది శ్రీమంతులు వారి కారులకు తీసుకున్నంత మాత్రపు శ్రద్ధ అయినను వారి శరీరయంత్రమునకు తీసుకొనుచుండుట లేదని నా నమ్మకము. వారు శరీరమునకు ఎంత సుఖమును కల్గించుచున్నారో అంతరోగమును ఆర్జించుచున్నట్లు తెలుసు కొనవలసి యున్నది. ఆడేవాళ్ళకంటె పాడేవాళ్ళకంటె తిరిగే వాళ్ళకంటె ఒకచోట కూర్చొని ఆలోచించేవాళ్ళకే ఆరో గ్యము త్వరగా చెడును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము, భూలోక స్వర్గము. అనారోగ్యమే మహాదరిద్రము,భూలోకనరకముఅయి యున్నది.

మరియు, ఆహారము తినుచున్న ప్రతివ్యక్తికి ఆహారము జీర్ణమయ్యేలోగా తలలో వేడి, వక్షస్థలమందు కఫము, పొట్ట యందు క్రొవ్వు, పాత్రికడుపుయందున్న 72000 వేలనాళ్ళ యందు వాయువు ఉత్పత్తియగును. అవి మానవునికి సరియయిన పాళ్ళయందుండులాగున మానవుడు ఎప్పటికప్పుడు అవి వృద్ధి కాకుండా చూచుకొనవలసిన బాధ్యత వుండియున్నది. గనుక ఆహార, వ్యవహార, మైధునములయందు. యమ, నియమములు పాటించుచు సత్ప్రవర్తనాపరులై యుండి యోగాసనములు,

సూర్యనమస్కారములు, ప్రాణాయామములు బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు అవలంబించి అభ్యసించి వాటి ఫలితములు పొందగోరెదను.

ఫ లి త ము లు

1. మాతాపితరులయందు, గురువునందు, దైవమునందు, భక్తికల్గిన అట్టిభక్తి వృద్ధియగును.

2. మెదడు, కనులు, మెడ, గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట నడుము, కాళ్ళు, చేతులు, మరియుసర్వాంగములలోనున్న సర్వరోగములు నివారణమగును. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగును. మంచి మంచి ఆలోచనలు కల్గును. క్రొత్తరోగములు రానీయవు. ఇంజక్షనులు డాక్టరు బిల్లులు తప్పును.

3. ఇవి బాలురు, బాలికలు అభ్యసించినచో తిన్నదిహరించి చదివినచదువు వంటబట్టి ఆరోగ్యము, బలము కల్గియుండి అజీర్ణవ్యాధికి అంటురోగములకు చోటివ్వదు. మనస్సు చంచలము కానివ్వదు.

4. ఇవి స్త్రీలుచేసిన యెడల గర్భాశయములోని సర్వవ్యాధులు నివారణమయి ఆరోగ్యము బలము కల్గియుండి మంచి సంతానవంతు లయ్యెదరు. ప్రసూతి కాలమందు లేడీ డాక్టర్ల యొక్కయు నర్సులయొక్కయు సహాయము లేకుండా సుఖప్రసూతి అయ్యెదరు. ఇవి పురుషులకు శుక్లనష్టము, మలబద్ధము, వాయునొప్పులు, వాత నొప్పులు హరించి మంచి యింద్రియపుష్టి కలుగజేయును.

5. ఆరోగ్యము బలము కండరపుష్టి కల్గి తిన్నది హరించును. ఇంద్రియ చంచలత కానివ్వకుండా ఇంద్రియ జయమును పొందెదరు. యమము, నియమము ఆసనములవల్ల పలువురిలో మర్యాద గౌరవము భక్తి యుక్తి భుక్తి ముక్తి లభించును. సత్ప్రవర్తన భక్తి వ్యాయామము యొక్క అమూల్యమయిన విలువను గోచరింప జేయును. ఇహమందు సౌఖ్యము కల్గి ఆసనముల వలన కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పి భక్తిచే భగవంతుని తెలిసికొని ముక్తిని పొందెదరు. ఇవి ప్రారంభించగనే మీ జీవితములో కొత్తమార్పులు ప్రారంభించి ఆనందము ఉత్సాహము సంతోషము కల్గును. నీవు ఎవ్వరివో ఎందుండి వచ్చితివో నీ గమ్యస్థాన మెద్దియో నీకు జ్ఞప్తికిదెచ్చి నీకు యిహపర సౌఖ్యములు కలుగజేసి నీకు ముక్తిమార్గము లభించునట్లు చేయును. దీనిని నిర్లక్ష్యపఱచి మీరెంత కష్టించి ధనము సంపాదించినను మీరెంత విద్యాధికు లయినను మీరెంత గౌరవనీయమయిన ఉన్నత పదవిలో నున్నను మీ అమూల్య జీవితము నిష్ప్రయోజనము. ఇది నమ్మకము, సత్యము. వృద్ధులకు సహితము వారి వృద్ధాప్యములో వచ్చు గుండెదడ, నీరసము, ఉబ్బసము, రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు నివారణమయి, శారీరకముగను మానసికము గను ఆధ్యాత్మికముగను బలమును కలుగజేసి ముక్తిని లభింపజేయును.

శిరస్సునకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగుటకు (1) శీర్షాసనమున్నా మొదట

గొంతు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు టాన్సిల్సు పోవుటకు యవ్వనము చేకూర్చుటకు బలమును కలుగజేయుటకు. (2) ఉత్తానపాదాసనము (3) విపరీత కరణి (4) సర్వాంగాసనము (5) హలాసనము (6) కర్ణపీతాసనమున్నూ గుండె జబ్బులు దగ్గు ఉబ్బసము క్షయ నివారణకొరకు ఊపిరితిత్తులు బలము కలుగజేయుటకు రక్తమును శుభ్రపర్చుటకు వేడిని తగ్గించి శరీరమును సమశీతోష్ణస్థితిలో నుంచుటకు నరముల బలహీనత పోయి శక్తిని కలుగజేయుటకు (7) మత్స్యాసనము (7-ఎ) నాడీశుద్ధి (8) ప్రాణాయామము (9) మూర్ఛ (10) ఉజ్జాయిని (11) కపాలభాతి (12) భస్త్రిక (13) శీతలి (14) సూర్యభేది (15) భ్రమరి (16) సీత్కారి (17) బయట కుంభకము. (18) లోపలి కుంభకము (19) కేవలకుంభకమున్నూ ఇంద్రియములను జయించుటకు, మనస్సు కట్టివేయుటకు, ఏకాగ్రత చేకూర్చుటకు (20) బంధత్రయాసనము (21) నవరంధ్ర బంధాసనము (22) బద్ధయోగ ముద్రయున్నూ ధ్యానించుటకు జపించుటకు భజించుటకు కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపుటకు ముక్తిని సాధించుటకు (23) సిద్ధాసనము (24) పద్మాసనము (25) బద్ధ పద్మాసనము (26) సింహాసనము (27) ద్విపాద శీర్షాసనము (28) గర్భాసనము (29) కూర్మాసనము (30) వీరాసనము. (31) వజ్రాసనము (32) పాదధీరాసనము (33) నమస్కారాసనము (34) ప్రార్థనాసనము (35) అర్ధ సాష్టాంగ నమస్కారాసనము (36) సాష్టాంగ నమస్కారాసనము (37) త్రాటక (38) భ్రూమధ్య దృష్టి (39) నాసికాగ్ర దృష్టి యున్నూ నడుమునొప్పులు వాయునొప్పులు వాతనొప్పులు కీళ్ళనొప్పులు హరించుటకు నడుమునకు బలము కలుగజేయు

టకు (40) పాదహస్తాసనము (41) చక్రాసనము (42) త్రికోణా సనము (43) అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము (44) పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనము (45) శలభాసనము (46) వృశ్చికాసనము (47) భుజంగాసనము (48) ధనురాసనము (49) పూర్వతానా సనమున్నూ అజీర్తి మలబద్ధము పోవుటకు ఆకలి కలుగు టకు తిన్నది హరించుటకు కడుపులోనొప్పి కడుపులోబల్ల నీళ్ళ విరేచనములు బంకవిరేచనములు రక్త విరేచనములు కట్టుటకు నడుము పొట్ట స్వాధీనములో నుండుటకు, పొత్తి కడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు అతిమూత్ర వ్యాధి నివారణ మగుటకు, సుఖసంబంధమయిన గనేరియా పచ్చసెగ మొదలగు రోగములు పోవుటకు యింద్రియ నష్టము నిద్రలో యింద్రియము జారిపోవుట, త్వరితస్ఖలనము యింద్రి యము పలుచనగుట మొదలగునవి నివారణమయి యింద్రియ మును గట్టిపర్చుటకున్నూ, స్త్రీలకు హిస్టీరియా కుసుమ వ్యాధి ముట్టు కుట్టునొప్పి, బహిష్ఠ అసలే రాకపోవుట తక్కువ యగుట ఎక్కువ యగుట నివారణమయి మంచి సంతానవంతులగుటకు ప్రసూతికాలమందు సుఖ ప్రసవమగు టకు స్త్రీలు గర్భము దాల్చిన మూడుమాసముల తరువాతను ప్రసవించిన మూడు మాసముల వరకున్నూ ఎట్టి ఆసన ములున్నూ చేయరాదు. ప్రాణాయామములు మాత్రము చేయవచ్చును. బలము కలుగజేయుటకు (56) తిరుముఖైక పశ్చిమతానమాసనము (51) క్రౌంచాసనము (52) మరీచా సనము (53) ఉత్థితజాను శీర్షాసనము (54) మహాముద్ర (55) పశ్చిమతానమాసనము (56) యోగముద్ర (57) మయూ రాసనము (58) ఉదరాసనము (59) ఉడ్యానబంధనము

(60) వామనౌలి (61) దక్షిణనౌలి (62) మధ్యమనౌలి (63) మకరాసనము (64) గరుడాసనము (65) కోణాసనము (66) సమానాసనము (67) సుప్తపాదాసనము (68) ఆసనత్రయము, మానసికబలం ఆధ్యాత్మికబలం శారీరిక బలం చేకూర్చుటకు సర్వరోగములనివారణకు (69) సూర్య నమస్కారములు (70) ఆంజనేయ నమస్కారములున్నూ విషజ్వరము మలేరియాజ్వరము రక్తపోటుకు విశ్రాంతికి మంచి నిదుర పట్టుటకు (71) మృతాసనము లేక శవాసన మున్నూ అయియున్నవి. (72) మూలశంక మొలల వ్యాధికి పాదాంగుష్ఠాసనమున్నూ గోముఖాసనమున్నూ,

ఆరోగ్యసూత్రములను ప్రతివ్యక్తి పాటించవలెను.

ఊపిరితిత్తులను బలపర్చుకొనవలెను.

ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపర్చుకొనవలెను.

ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా పీల్చవలెను.

ప్రాణవాయువు నిల్వచేయవలెను.

ప్రాణవాయువే నిన్ను దీర్ఘాయుష్మంతునిగా చేయును.

ప్రాణవాయువే నిన్ను రోగములనుండి కాపాడును.

ప్రాణవాయువే నీరక్తమును శుభ్రపర్చును

ప్రాణవాయువే నీ ఊపిరితిత్తులను బలపర్చును.

ప్రాణవాయువే నిన్ను తేజోవంతునిగా చేసి నీకు బలము కలుగజేయును.

ప్రాణవాయువే నీ ధనముకంటె నీప్రాణమును కాపాడుటకు తోడ్పడును.

ప్రాణవాయువే నీ బంధుమిత్ర పుత్ర కళత్రాదులకంటె నీ ప్రాణమును రక్షించుటకు తోడ్పడును.

మానవుని ఆయుః ప్రమాణము నూఱుసంవత్సరములు అయి యున్నది. రోజు 1 కి 21600 సార్లు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు ప్రతివ్యక్తికి జరుగుచుండును. యమ, నియమములు పాటించ లేనివారు అనారోగ్యవంతులు. అంతకంటె ఎక్కువగా ఖర్చు చేసుకొనుచు వారి ఆయుఃప్రమాణము తగ్గించుకొను చున్నారు. యమ, నియమములు పాటించకల్గిన యోగులు జ్ఞానులు కేవలము కుంభకము ద్వారా ప్రాణాయామములవల్ల వారి ఆయుః ప్రమాణము వృద్ధిచేసికొనుచు పెక్కు వందల సంవత్సరములు జీవించియున్నట్లు అనేక గ్రంథములద్వారా మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

1850 సంవత్సరం వరకు మన హిందూదేశం మొత్తంమీద సగటున ఆయుఃప్రమాణము 95 సంవత్సరములు

1900 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము 65 సంవత్సరములు

1940 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము 22 సంవత్సరములు

1950 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము 27 సంవత్సరములు

1955 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః ప్రమాణము 32 సంవత్సరములు

అయి యున్నది. యితర దేశములలో ఆయా దేశపు గవర్నమెంటువారి లెఖ్ఖలను అనుసరించి 1955 సంవత్సరము వరకు ఆయుః ప్రమాణం 85 సంవత్సరములు అయియుండగా మనదేశములో సగటు ఆయుః ప్రమాణం 32 సంవతర్సములే అగుటకు కారణమేమి ? (Indian life) మనం పూర్తిగా ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించక పోవుటయే యిప్పుడిప్పుడే కొందరయినను ఆరోగ్య సూత్రములు అవలంబించుట ప్రారంభము చేయుటవలన 1940 సంవత్సరములో సగటు ఆయుః ప్రమాణం 22 సంవత్సరములనుండి 32 సంవత్సరములకు పెరిగినందుకు సంతోషించి అందరును ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించి ఆయుఃప్రమాణము తిరిగి 100 సంవత్సరములు వచ్చు వరకు ప్రయత్నించవలసినబాధ్యత ప్రతి భారతీయ నారీమణి యొక్కయు యువకునియొక్కయు బాధ్యత అయియున్నది.

ఊపిరి తిత్తుల శక్తి కనీసము మూడు లీటర్సు ప్రతి వ్యక్తికి వుండవలెను. ఊపిరితిత్తుల శక్తి అంతకంటె ఎంత ఎక్కువగ నున్న అంత మేలుకలుగ జేయును. మూడు లీటర్సుకు తక్కువ వూపిరితిత్తులున్నవారే గుండెజబ్బువల్ల బాధ పడుదురు. అట్టివారు తప్పక ప్రాణాయామములు క్రమ పద్ధతిని నేర్చుకొని అభ్యసించిన మేలు కలుగును.

ఆసనములు, ప్రాణాయామములు అనుభవముగల వారి సలహాలను తీసికొని తెలిసికొని చేయవలెను. ఆసనములు ప్రాణాయామములు చేయునపుడు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయములు ఏమనగా గాలిని పీల్చునపుడుగాని

విడుచునపుడుగాని త్వరితముగా పనికిరాదు. శబ్దము రానీయరాదు. ఏ ఆసనములోనైన వంగునపుడు గాలిని విడుచుట లేచునపుడుగాలిని పీల్చుట చేయవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు మానసికముగా 'ఓం,అనిన్ని గాలిని విడుచునపుడు మానసికముగా "నమః" అనిన్ని ఉచ్చరించవలెను. ముందునువంగి చేసిన ఆసనములకు వెంటనే వెనుకకు వంగి చేసే ఆసనములు చేయవలెను. యవ్వనవంతులకు సర్వాంగములు మెత్తగా నుండి స్వాధీనములో నుండును. ముసలివారికి బిగుసుబారి అస్వాధీనములో నుండును. ఈ ఆసనములు అభ్యసించుట వలన బిగుసుబారిన వారిసర్వావయవములు మెతకబారి తిరిగి యవ్వనముచేకూరును. సర్వశక్తులు కోలుపోయి సర్వశక్తులు ఈ ఆసనములు అభ్యసించుటవలన తిరిగి సంపాదించుకొని దీర్ఘాయుష్మంతులుగ నున్నవారు పెక్కుమంది కలరు. గాన ఎల్లరు అభ్యసించి వాటి ఫలితములు పొందగోరెదను.

ఇట్లు,

మకాం ఏలూరు,
1—4—56.

నల్లగొండ రామచంద్రరావు,
యోగాసన ప్రవీణ (గ్రంథకర్త)

సత్ప్రవర్తనము



బాలుడుగాని, బాలికగాని, స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని, యౌవనవంతుడు గాని, వృద్ధుడుగాని, వయోవృద్ధుడు గాని, బ్రహ్మచారిగాని, గృహస్థుడుగాని, వానప్రస్థుడుగాని, సన్యాసి గాని, యోగిగాని, భోగిగాని, భక్తుడుగాని, కర్మిష్ఠిగాని, జ్ఞానిగాని, శైవుడుగాని, వైష్ణవుడుగాని, ద్వైతిగాని, అద్వైతి గాని, శాక్యుడుగాని, నాస్తికుడుగాని, హిందువుగాని, మహా మ్మదీయుడుగాని, క్రైస్తవులుగాని మానవజన్మ ఎత్తిన ప్రతి మానవుడు ఏ పార్టీ వారుగాని సత్ప్రవర్తనపరులై యుండ వలెను. గనుక అన్నిమతములవారు ఈ క్రిందిసూత్రములు పాటించి అమలులో పెట్టుకొని ఆచరించవలెను.

1 ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకు నిద్రనుండి మేలుకొనుము.

2. నిత్యకృత్యములు సూర్యోదయమునకు పూర్వమే తీర్చు కొనుము.

3. శరీర వ్యాయామము సల్పుము.

4. స్నాన మాచరింపుము.

5. ఇష్టదేవతను పూజింపుము, జపించుము, ధ్యానించుము.

6. తల్లిదండ్రులయందును, పెద్దలయందును గౌరవ మర్యా దలు చూపించుము.

7. సామాన్యమయిన దుస్తులనే ధరించుము.

8. మితముగా సంభాషించుము.

9. మితముగా భుజించుము.
10. మితముగా నిద్రించుము.
11. భూతదయ కల్గి యుండుము.
12. చేతనైనంతవరకు శక్తిని అనుసరించి దానధర్మములు చేయుము.
13. జీవహింస చేయకుము.
14. చీట్లపేక, చదరంగం, వైకుంఠపాళీ, పచ్చీసు మొదలగు ఆటలు ఆడకుము.
15. బీడి, సిగరెట్లు, కాఫీ, టీ. కల్లు, సారాయి, బ్రాంది మొదలగునవి త్రాగకుము.
16. పొడుము, గంజాయి, పీల్చకుము.
17. మాంసము, నల్లమందు విసర్జించుము.
18. ఆత్మస్తుతి మానుము.
19. పరనింద విసర్జించుము.
20. ముఖప్రీతి మాటలు మాట్లాడకుము.
21. విషజంతువులయినను అనగా పాము, తేలు, మండ్రగబ్బ మొదలగువాటిని సహితము చంపకుము. చంపుమని ప్రోత్సహించకుము.
22. సాత్వికాహారమే భుజించుము.
23. తామసాహారము విసర్జించుము.
23_ఎ. ముక్తికొరకు దేవుని, డబ్బుకొరకు మానవుని, ప్రజలు ఆశ్రయింతురు. ఆశ్రయించినవారి పాత్రత ననుసరించి గౌరవించుము. ముఖప్రీతి మాటలకు లొంగకుము.

24. పరులకు కష్టము కలుగజేయకుము.
25. పరులకు నీ శక్తికొలది ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఉపకారము చేయుము.
26. ఇతరులు చేసిన ఉపకారము మఱచిపోకుము.
27. ఇతరులు నీకు చేసిన అపకారమునకు ప్రతీకారము చేయబూనుకొనకుము.
28. సత్సాంగత్యము చేయుము.
29. దుష్టసాంగత్యము విసర్జించుము.
30. పరస్త్రీలను తోబుట్టువులుగా తలచుము.
31. ఎట్టి ఆపదలోనున్నా ఎంత దరిద్రములో నున్నను అసత్యము పలుకకుము.
32. ఆపదలోను ప్రమాదంలోను గల యేవ్యక్తికి అయినను ఏ జంతువు కయినను చేయతగిన ఉపకారముచేసి ఆ ప్రమాదములోనుండి వారిని తప్పించుటకు ప్రయత్నించుము.
33. జీవసంతర్పణ చేయుము.
34. నీవు ఎవరిని కోపింపకుము (కోపమువచ్చెనేని శాంతము కొరకు మౌనము వహించుము.)
35. మంచి ప్రాణవాయువును నిత్యము పీల్చుము.
36. మంచి చల్లని నీళ్ళను అవసరమయినపుడు త్రాగుచుండుము.
37. భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండ్లు తినకుము.
38. పగలు నిద్రించకుము.
39. రాత్రుల మేలుకొనకుము.

40. నీవు ఎవ్వరివో ఎందుండి వచ్చితివో, ఎందుకు వచ్చితివో నీగమ్యస్థానమెద్దియో, ఏమిచేయుచున్నావో, ఏమిచేయవలెనో దీర్ఘముగా ఆలోచించి తెలిసికొని ఆ గమ్యస్థానము చేరుమార్గము తెలిసికొమ్ము. ఆచరించుము.

41. భక్తిమార్గము, జ్ఞానమార్గము, యోగమార్గము తెలిసికొని ఆచరించుము.

42. ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించుము.

43. ప్రతి ఆదివారము లేక ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసదీక్ష వహింపుము.

44. వారమునకు లేక పక్షమునకు ఒకరోజు మౌనవ్రతము సల్పుము.

45. పరుల తప్పిదములు నిర్నిమిత్తముగా బయలు పెట్టకుము.

46. నీవు చేయకూడని పని చేసినను ఒకరి మనస్సు నొప్పించినను, ఆనాడు పశ్చాత్తాపపడి ఆనాడు ఉపవసించి తిరిగి ఎప్పటికి అట్టిపని చేయక సరిచేసుకొనుము.

47. దైవచింతన కల్గియుండుము.

48. సత్‌గ్రంథములనే పఠించుము.

49. సత్ కాలక్షేపములే చేయుము.

50. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగకుము.

51. మలమూత్రములు విసర్జించునపుడును, భోజనము చేయునపుడును, జపించునపుడును, ధ్యానించునపుడును, సంభోగ సమయమందును మౌనము వహించుము.

52. ఋతుకాలమునందే నీవు గృహస్థు వయినచో సంభోగ సౌఖ్యమును అనుభవించుము — వీర్యము దుర్వినియోగము చేయకుము.

ఋతుకాలమనగా నీభార్య వాకిటనుండి స్నానమాచరించిన లగాయితు 15 రోజులు మాత్రమే ఋతుకాలమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కోరు ప్రతివ్యక్తి ఋతుకాలమయిన 15 రోజులలో 2 సార్లు మాత్రం సంభోగ సౌఖ్యము పొందవచ్చును. ఇంద్రియ నిగ్రహములేని వారు 4 సార్లుకంటె ఎక్కువ సార్లు సంభోగ సౌఖ్యమును కోరరాదు. బ్రహ్మచారులు ఏ సందర్భములోను ఇంద్రియ పతనము కొరకు ప్రయత్నింపరాదు.

53. బ్రహ్మచర్యము కాపాడుకొనుము.

54. వ్యభిచరింపకుము.

55. నీ అంతరాత్మ "చెడు" అని బోధించిన ప్రతి పని విసర్జించుము.

56. కాంతా, కనకముల యందు భ్రమపెట్టుకొని దానికై నీ జీవితము వృథాపర్చుకొనకుము.

57. భగవంతుడు ఇచ్చినదానితో సంతోషించుము.

58. లేనిదానికై విచారమును జెందక వగవక దానికై కృశించకుము.

59. పరుల సంపదలచూచి ఓర్వలేని గుణము మానుము.

60. కర్మయని, గ్రహచారమని, విధిలో ఎట్లుండిన అట్లు జరుగునని మంచిపనులు మానక నీ పురుష ప్రయత్నము ఏడు పాళ్లుచేసి 8 వ పాలు భగవంతునిపయి నుంచుము.

61. మంచిపనులు కష్టమయినను సాధించుటకు ప్రయత్నించుము.

62. చెడుపనులను దగ్గరకు చేరనీయకుము.

63. వృధా వాగ్దానములు చేయకుము.

64. వాగ్దానములు చెల్లించుకొనుము.

65. అతిథి అభ్యాగతిని గౌరవించి నీ శక్తికొలది సత్కరించి పంపివేయుము.

66. నోటితో లేదనక తిరిగి రమ్మనక ఎట్టి సందర్భములో నైనను వారిని పదిసార్లు తిప్పించుకొనకుము.

67. వడ్డీకి ఆశపడి ఋణములు యివ్వకుము.

68. ఎవరికి అయినను సహాయార్థముగా యివ్వదలచుకొన్నచో భగవదర్పితముగా యిచ్చివేయుము.

69. వారు తిరిగియిచ్చిన స్వీకరించుము. అంతేగాని అందులకు కోర్టులకు ఎక్కకుము.

70. నీవు ఎప్పుడునూ న్యాయము చెప్పువాడవుగా నుండుము.

71. న్యాయముకొరకు న్యాయస్థానములకు వెళ్లకుము.

72. నీకు ఏదయినా అన్యాయముజరిగిన పెద్దమనుష్యుల పరిష్కారంప్రకారం యింటివద్దనే పరిష్కరించుకొనుము.

73. కోర్టులద్వారా న్యాయము ఆర్జించుటకు ధనము దుర్వినియోగము చేయకుము.

74. భగవంతుడు నీకు ఎక్కువ ధనమిచ్చిన వినోదములకు వినియోగించక శాశ్వతమయిన సత్రములు, గుళ్ళు, ఎడారులున్నచోట బావులు త్రవ్వించుము. వాటిని పోషించుము. దరిద్రనారాయణులకు అన్నవస్త్రము లిమ్ము.

75. చిత్రకారులను, శిల్పులను, కవులను, బీదలను, దరిద్రులను, పోషించుము.

76. అత్యవసరమయిన వస్తువులనే కొనుము.

77. ఏ మతమువారిని దూషించకుము.

78. నీ మతప్రకారము వారిని నడచుకొనుమని ఎవరిని ఒత్తిడి చేయకుము.

79. భగవంతుని ఏ రూపమున ధ్యానించిన ఆ రూపమున కాన్పించును గనుగ వారివారి యిష్టానుసారము చేసుకొనుచున్న, అదితప్పని నీమార్గమే మంచిదని వాదించకుము.

80. నీవు రాత్రిపరుండునపుడు రేపటిదినం చేయవలసినపనులు నెరవేర్చవలసిన వాగ్దానములు ఒక కాగితంమీద వ్రాసుకొని మరునాడు తప్పక అవి నెరవేర్చుము.

81. పరుండునపుడు తిరిగి నీ యిష్టదేవతను ప్రార్థనతోను జపముతోను, ధ్యానముతోను, భజనతోను, స్మరణతోను స్మరించి నిర్మలహృదయముతో చీకాకు లేకుండా భారమంతయు భగవంతునిపయివైచి నిదురించుము.

82. దిగులుతోను, చింతతోను, లోక వ్యవహారముచ్చటలు జర్పి చీకాకుతోను నిదురించకుము.

83. స్త్రీలతో మాట్లాడునపుడు దుష్టతలంపులతోను, దుష్ట చూపులతోను మాట్లాడకుము.

84. సోదరిభావముతో మాట్లాడుము.

85. స్త్రీలు అయినచో పురుషులతో సోదరభావముతో మాట్లాడవలెను.

86. మాట్లాడునపుడు నిండు మనస్సుతో చిరునవ్వుతో మాట్లాడుట నేర్చుకొనుము.

87. చికాకుతోను, కోపముతోను మాట్లాడకుము.

88. కష్టములు కలిగినపుడు ఓర్పుతో అనుభవించుము.

89. సుఖములు కలిగినపుడు గర్వించకుము.

90. భక్తులకు, యోగులకు, జ్ఞానులను గౌరవస్థానమిమ్ము.

91. సామాన్యులను సహితము గౌరవముగా చూడుము.

92. నీవెంత ధనవంతుడవయినను సామాన్యునివలె నుండుము.

93. నీ వెంత విద్యావంతుడవయినను విర్రవీగకుము.

94. నీ వెంత ప్రవీణుడవయినను పరువు మర్యాదలు నిలుపు కొని మర్యాదనిమ్ము.

95. నీ వెంత పండితుడవయినను గర్వించకుము.

96. నీవు భగవంతుని సేవకునిగా తలచుము. నీ ఐశ్వర్యమును భగవంతునిదిగా తలచుము.

97. దానిని సద్వినియోగము చేయుము.

98. యింటి రహస్యములు యితరులతో చెప్పుకొనకుము.
99. రోగము వచ్చిన దానిని పోగొట్టుకొనుటకు ఇతరుల సలహా తీసుకొనుము.

100. ఈ సృష్టి కంతకును ఒక సృష్టికర్త కలఁడనిన్ని, ఆ సృష్టికర్తయే భగవంతుడనిన్ని, ఆ భగవంతునికి నీవు సేవకుడవనిన్ని, నీవు రాత్రులు చేసినను, పగలు చేసినను ఎవరికి తెలియక ఎట్టిపని చేసినను, మంచి పనికి మంచి ఫలము, చెడ్డపనికి చెడ్డఫలము ఇచ్చు నారాయణమూర్తి ఒక్కఁడే "ఇందుఁగలఁ డందు లేడని సందేహము వలదు చక్రి సర్వోపగతుండెందెందు వెదకి చూచినను అందందే గలడు దానవాగ్రణివింటే" అను ప్రహ్లాదుని వాక్యము జ్ఞప్తియందుంచుకొని సర్వదా సత్కారములనే చేయుచూ చెడ్డ తలంపులకు దుష్ట చేష్టలకు తావు యివ్వకపోవుటయే సత్ప్రవర్తన.

భక్తి

భక్తి యననేమి ? భక్తి ఎన్ని విధములు ? భక్తి ఎందుకు చేయవలెను ? ఎట్లు చేయవలెను ? భక్తిచే ఎట్లు తరింతురు ? యీ విషయములు తెలిసికొని ఆచరించి ముక్తుడవు గమ్ము. ఇదియే నీ ముక్తికి జీవనాధారము, దీనిని మరువకుము. భక్తియన నేమి ?

భక్తి యనగా ప్రేమ, నీవు ఇతర వస్తువులను ప్రేమించి వాటిమీాద ఈగవాలకుండా కడుశ్రద్ధతో చూచుకొనుచూ

నీ పంచప్రాణములు ఆ వస్తువు నందే వినియోగించి యెట్లు చూచుకొనుచున్నావో అట్లె అట్టి యితర వస్తువులమీద నున్న పరమానురాగము భగవంతుని యందుంచి భగవంతుని ప్రేమతో చూచుటే భక్తి. ఇట్టి భక్తి అనేక విధములుగా నుండును. భేదము లున్నంత మాత్రమున నొక్కొక్కటి ప్రత్యేకమనియు నొకదానితో నింకొకదానికి సంబంధము లేదనియు తలచరాదు.

భక్తి ఎన్ని విధములు?

1. గౌణభక్తి = గుణములను బట్టి విభాగింపబడును.

(1) తామసభక్తి = దొంగతనము, హత్యలు చేయువారు అమ్మవారికి మ్రొక్కుకొని బయలుదేరి తెచ్చిన వస్తువులను అమ్మవారి సమీపమున నుంచెదరు. ఇదియే తామసభక్తి.

(2) రాజసభక్తి = దంభమునకు ప్రతిష్ఠకు భక్తి నవలంబించుట, సంతానము సంపదకొరకు భక్తి సాధన చేయుట.

(3) సాత్వికభక్తి = దుర్గుణముల నెల్ల త్యజించి దంభమునకు గాక మనస్ఫూర్తిగా భగవత్సేవ చేయుట.

2. సకామభక్తి అనగా కోరికలతో చేయునది.

(1) ఆర్తభక్తి :- కష్టములు వచ్చినపుడు ఆర్తత్రాణపరాయణుడగు భగవంతుని తలచుట తిరుపతి

వేంకటేశ్వరునకు ముడుపులు కట్టుట టెంకాయలు కొట్టుట.

(2) జిజ్ఞాసభక్తి :- భక్తియన నేమియో యనియు భగవత్ తత్త్వమును గూర్చియు విచారించుచుండగా నలవడు భక్తి యీ తరగతిలోనిది.

(3) అర్థార్థిభక్తి :- ధనము, కీర్తి మున్నగు ఐహిక విషయములను కోరి చేయు భక్తి. మఱియొక విధమయిన విభాగము చేయబడెను.

(1) వైదికభక్తి :- భక్తి శాస్త్రములను తర్కించుచు భక్తి గ్రంథములు చదువుచు శ్రవణము చేయుచు భగవానునియందు భక్తి స్థిరపర్చుకొనుట.

(2) రాగాత్మికభక్తి :- అభిలషిత పదార్థములపై మానసము రస ప్రపూర్ణమగుటయే రాగము. తనంతట తాను భగవానుని స్వభావసిద్ధముగా ప్రేమించుటయే రాగాత్మికభక్తి అయియున్నది.

(3) అహేతుకభక్తి :-పుత్రులు, ధనము, కీర్తి, స్వర్గము, మున్నగునవి కోరక భగవంతుని కాత్మ సమర్పించుట, ఇన్ని భేదములున్నను స్థూలముగా విచారించినచో సాధనభక్తి, సాధ్యభక్తి యను రెండు విభాగములు చేయవచ్చును.

(4 అ) ధనము, కీర్తి, స్వర్గము మున్నగు కోరికలతో గూడినదై మఱుపుతో గూడినదై యుండునది సాధనభక్తి.

(b) స్వర్గమేకాదు మోక్షమయినను గోరక సాత్విక ప్రేరితమయి తైలధారవలె వచ్చిన ధ్యానరూపకములు నిర్మలమయి ప్రకాశించునది సాధ్యభక్తి.

భక్తి ఎట్లు చేయవలెను?

భక్తి, శ్రవణము, కీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము అత్మనివేదనము అను తొమ్మిది విధముల భగవంతుని సేవింపవలెను.

1. శ్రవణము ఒక పదార్థమునందు అనురాగము కలుగుటకై శ్రవణమే ప్రథమ కారణము. అంతకు ముందేదియు కలుగదు. తొలుత నా పదార్థమును గురించి వినవలెను. తరువాత దానికొరకై కృషి చేయవలెను. ఆ విధముగనే భగవంతుని విషయము యనుసరింప వలెను. భగవంతుని కథలు గుణములు వినుటయే శ్రవణము. శ్రవణముచే పరీక్షిన్మహారాజు ముక్తుడయ్యెను.

2. కీర్తనము భగవంతుని గుణముమ పాటలుగానో, పద్యములుగానో, గద్యములుగానో, నామోచ్చారణముగానో పొగడుట. శ్రవణమువలన భగవన్మహిమ మనస్సునకువచ్చి దానియందు ప్రీతిజనించెనేని యా విషయము తాను పలుమారు చెప్పక విడువడు. భగవన్నామములయందు ప్రతి నామము ఆయన గుణములను దెలుపునదే. ఆయన నామముచ్చరించునపుడు ఆమాట కర్థము మనస్సున దృఢపడును. దానియందు ప్రేమజనించును. క్రమముగా నతిశ

యించును. ప్రేమ యతిశయించెనా అష్టవిధ సాత్విక భావములు.

ప్రేమ యతిశయించెనా అష్టవిధసాత్వికభావములు

(1) చలింపకయుండుట, (2) పరవశుడవగుట, (3)ఆనంద బాష్పములు, (4) చమట, (5) డగ్గుత్తిక, (6) గగ్గురుపాటు, (7) కంపము, (8) వైవర్ణ్యము వచ్చుట. ఎట్టివానికిని ఈ భావములు ఆరంభమునందే రావు. మనస్సు చేయుకార్యమునందు చెప్పెడి మాటలయందు లగ్నముకావలెను. మనస్సు కరగవలెను. అప్పుడాభావములు కలుగనారంభించును చిహ్నములు కానవచ్చినను కానరాకున్నను భజనము చేయవలెను.

3. స్మరణము:-ఇదిధ్యానరూపకమయినది,ఒకవస్తువునుచూచినపుడు దానివంటి మరియొకవస్తువు మనస్సునకు వచ్చిన స్మరణమగును. భగవంతుని పాదములను హస్తములను ముఖమును శరీరమును జ్ఞప్తికితెచ్చుకొని వానినే ధ్యానించుట భగవంతునియందు మనస్సు నర్పించినవారు ధన్యులు జన్మ ఎత్తినందుకు నారాయణస్మరణమే ధన్యోపాయము.

4. పాదసేవనము:-భగవంతుని పాదతీర్థమును పుచ్చుకొనుట భాగవతుల సేవచేయుట.

5. అర్చనము:-తులసి, పూలు, మొదలగువానిచే భగవంతుని పూజించుట.

6. వందనము:- విగ్రహమునకెదుట "నమః"శబ్దపూర్వకముగా నమస్కరించుట. అపరోక్షమందు స్మరణకు వచ్చినపు

డంతయు నడుచుచుండినను, పరుండినను, నమః శబ్దము నుచ్చరించుచు శిరస్సు వంచుట లేక చేతులుజోడించుట.

7. దాస్యము!-హనుమంతుడు, లక్ష్మణుడు చేసినట్లు కైంకర్యము చేయుట. భగవంతుని యుత్తర్వుల ప్రకారం శిరసావహించి చేయుట.

3. సఖ్యము:- అనగా స్నేహభావము గొల్లపిల్లవాండ్రు, అర్జునుడు, కృష్ణునితో వర్తించినట్లు, వర్తించి భగవంతుని చెలికాని భావముతో స్మరించుట, ధ్యానించుట.

. ఆత్మనివేదనము:-భక్తిలో గడపటిమెట్టు. ఇంతవఱకు కొంచెము కర్తృత్వభావముండును. ఆత్మనివేదనమనగా, తన్ను భగవంతుని కర్పించుకొన్నవారు. తాను నిమిత్త మాత్రమనియు కార్యము చేయువాడు, చేయించువాడు భగవంతుడేననియు ఆయనయే ఫలభోక్తయనియు ఆలోచన గలవాడగును.

ఈ విధముగా నవవిధభక్తులు నిష్కామ్యముగా చేయవలెను.

(4) భక్తి ఎందుకు చేయవలెను ?
భగవంతుని సమీపించుటకు, లేదా భగవంతునిలో ఐక్యమగుటకు భక్తి చేయవలెను.

(5) భక్తిచే నీవు తరింపదలచుకొన్నచో భక్తితో నీవు రామా, రామా, రామా యని నిరంతరము ఏక నిష్ఠతో భజన జేయుము. కేవలము నామముచెప్పుము.

వేళాకోళమునకైన భగవన్నామము చెప్పుము. శ్రద్ధతో నామము చేయుము. భక్తిపూర్వకముగా నామము చేయుము. భక్తిలేకపోయినా నామము చేయుము నిలుచుండి నామము చేయుము. కూర్చుండి నామము చేయుము. పరుండి నామము చేయుము. నడుచుచు నామము చేయుము. భోజనము చేయుచు నామము చేయుము. సుఖములో నామము చేయుము. దుఃఖములో నామము చేయుము, హర్షములో నామము చేయుము. రోగములో నామము చేయుము. నిరోగములో నామము చేయుము. విషాదములో నామముచేయుము, దారిద్ర్యములో నామముచేయుము సంపన్నావస్థలో నామము తలపుము. శోకములో నామము చెప్పుము. విశోకములో నామము చెప్పుము. చంచలములో నామము చెప్పుము. స్థిరతలో నామము చెప్పుము. స్వజనులలో నామముచేయుము. విజనములో నామము చేయుము. ప్రకాశము (వెలుతురు) లో నామము చేయుము. అంధకారములో (చీకటిలో) నామము చేయుము. విక్షేపములో నామము చెప్పుము అవిక్షేపములో నామము చెప్పుము. లయలో నామము చెప్పు. నాట్యములో నామము చేయుము. వ్యాయామములో నామము స్మరించుము. ఆలయములో నామము చెప్పుము. యింటిలో నామము చేయుము. సంభోగకాలమందు నామము చేయుము. మరణకాలమందు నామము చేయుము. భజన చేయుము. ధ్యానించుము. నామముచే తపించుము, జపించుము.

భగవంతునకు శరణాగతుడవై శరణుజొచ్చి నామము చేయుము. నీ నామమే రూపమయి భగవంతుని సాన్నిధ్యమునకు చేర్చును. లేదా భగవంతునిలో ఐక్యము చేయుదవు, జీవాత్మ భగవంతుని సాన్నిధ్యమునకు చేరుటయో లేక జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యమగుటయో ముక్తి యనబడును. అట్టి ముక్తికి సాధనము భక్తి. భక్తికిసాధనము, భగవన్నామమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందు స్మరించుటయే భక్తి. భక్తివల్లనే ముక్తి ముక్తివల్లనే జన్మరాహిత్యము.

వ్యాయామము

(1) యమము (2) నియమము (3)ఆసనము (4) ప్రాణాయామము (5) ప్రత్యాహారము (6) ధారణము (7) ధ్యానము (8) సమాధి ఇవి యోగనియమములు. ఇవి యోగాభ్యాసములు విధిగా గమనించి ఆచరించదగినవి.

1, యమము (1) అహింస (2) సత్యము (3) అస్తేయము (దొంగిలింపకుండుట) (4) బ్రహ్మచర్యము (5) క్షమ (ఓర్పు) (6) ధృతి (ధైర్యము) (7) దయ (8) ఆర్జవము (సమబుద్ధి) (9) మితాహారము (10) శౌచము యీ పది యును యమము.

2, నియమము (1) తపము (2) సంతోషము (3) ఆస్తిక్యము (విశ్వాసము) (4) దానము (5) ఈశ్వరపూజనము

(6) సిద్ధాంతశ్రవణము (7) లజ్జ (8) మతి (బుద్ధి) (9) జపము (10) వ్రతము. యీ పదియును నియమము.

యమ, నియమముల వివరములు ఇంకను తెలిసికొనగోరిన వారు త్రిశిఖోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, శాండిల్యోపనిషత్తు, సూతసంహిత హఠయోగప్రదీకయందు 12, 13, 14 పేజీలయందును పాతంజలి యోగశాస్త్రమందును మరికొన్ని వివరములు తెలిసికొని అభ్యసించవలెను.

3. ఆసనములు:-ఆసనములు వాటి ఫలితములు ముందు పుటలలో చదివి ఆచరించవలెను.

4. ప్రాణాయామములు:- ప్రాణాయామములు వాటి ఫలితములు ముందుపుటలలో చదివి ఆచరించి వాటి ఫలితములు పొందవలెను.

5. ప్రత్యాహారము :- స్వభావముగా విషయములయందు పోవునట్టి ఇంద్రియములను బలముగా లాగుట మొదలగునవి ప్రత్యాహారము.

6. ధారణ:-ఆత్మయందు ఇంద్రియములను మనస్సును చేర్చుట మొదలగునవి ధారణ యననగును.

7. ధ్యానము:-మహేశ్వరుని ధ్యానించుట.

8. సమాధి:-జీవాత్మ పరమాత్మలయొక్క ఐక్యావస్థ సమాధి యనబడును.

పూర్ణపాదాసనము నిలువబడి ప్రాణాయామము.



1 వ పటము

1. నె1రు పటములోవలె రెండుపాదములుకల్పి వంకరటింకర లేకుండా నిటారుగా నిలుచుని కుడిచేయి మధ్యమ అనామిక (వేళ్ళు రెంటితో ముక్కు ఎడమరంధ్రమును మూసి ముక్కు కుడిరంధ్రముద్వారా లోపలనున్న బొగ్గు పులుసు వాయువును నెమ్మదిగాను శబ్దము లేకుండగాను విడువవలెను.

2. ముక్కు కుడిరంధ్రమును బొటనవ్రేలితో మూసి ఎడమ రంధ్రము మీదనున్న వ్రేళ్ళనెత్తి మానసికముగా "ఓమ్" అని 4 మాత్రలకాలము అనగా 4 అంకెలు ఉచ్చరించుచు ఎడమ రంధ్రముద్వారా గాలిని పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.

3. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు ఎడమరంధ్రమును మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళతోను, ముక్కు కుడిరంధ్రమును బొటనవ్రేలితోను మూసియుంచి 16 మాత్రలకాలము అనగా 16 అంకెలు నెమ్మదిగా చదువునంతకాలము గాలిని కుంభించియుంచవలెను. అనగా నిల్పియుంచవలెను.

4. ముక్కు కుడిరంధ్రము మీదనున్న బొటనవ్రేలిని ఎత్తి నెమ్మదిగా గాలిని "నమః" యని ఎనిమిది మాత్రలకాలము అనగా ఎనిమిది అంకెలు చదువునంతవరకు రేచకము చేయవలెను. అనగా విడువవలెను.

5. వెంటనే ముక్కు కుడిరంధ్రముద్వారా ఓమ్ అని నాల్గు అంకెలుచదువు నంతవఱకు పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.

6. పీల్చినవెంటనే ముక్కు కుడిరంధ్రము బొటనవ్రేలితో మూసి కుంభించవలెను. అనగా 16 అంకెలను చదువువరకు నిల్పియుంచవలెను.

7. ముక్కు ఎడమరంధ్రము మీదనున్న మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళనుఎత్తి ఎడమరంధ్రము ద్వారా "నమః" అని ఎని

మిది అంకెలు చదువునంతవఱకు రేచకము చేయవలెను. అనగా విడువవలెను.

8. వెంటనే ముక్కు-ఎడమరంధ్రము ద్వారా ఓం అని నాల్గు అంకెలు చదువునంతవఱకు పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.

9. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు ఎడమరంధ్రము మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళతో మూసి కుంభించవలెను. అనగా 16 అంకెలు చదువువఱకు నిల్పియుంచవలెను.

10. తరువాత ముక్కు-కుడిరంధ్రముమీద ఉన్న బొటనవ్రేలిని ఎత్తి "నమః" అని ఎనిమిది అంకెలు చదువునంతవరకు రేచకముచేయవలెను. అనగావిడువవలెను. గాలినిపీల్చుట పూరకము. గాలిని నిల్వచేయుట కుంభకము, గాలిని విడుచుట రేచకము. ముక్కు ఎడమరంధ్రము = ఇడ = చంద్రనాడి, ముక్కు కుడి రంధ్రము = పింగళ=సూర్యనాడి, పయినిష్పత్తితో అనగా 4:16:8 మాత్రలతో అనగా వకల్లు చదువువఱకు 1 టు 10 మార్పులతో పూరక కుంభక రేచకములు పయి విధముగా చేయుట ఒక ప్రాణాయామము అయియున్నది. ప్రాణాయామములో ముఖ్యముగా గమనించవలసినది గాలిని పీల్చునపుడుగాని విడుచునపుడుగాని ఎట్టి శబ్దము రాకూడదు. తొందరపాటు పనికిరాదు. ముక్కు-రంధ్రములయొద్ద ఒక ఆముదపు దీపమున్నదని తలచుచు ఆ దీపము మీారు గాలి పీల్చునపుడుగాని విడుచునపుడుగాని, ఆరనీయకూడదు.

అంత జాగ్రత్తగా మీరు గాలిని పీల్చుట విడుచుట నేర్వవలెను. ఎంత దగ్గరగా నున్నను మీరు గాలి పీల్చుట విడుచుట యితరులకు వినబడకూడదు. మీకు సహితము వినబడకూడదు. ప్రారంభకులు మొదట పయినిష్పత్తిలో చేయజాలరు. కాబట్టి ప్రథమంలో పీల్చ గలిగినంతసేపు పీల్చుట, ఉంచగలిగినంతసేపుంచుట విడువకలిగినంతసేపు విడుచుట చేయవలెను. మనస్సు భగవంతునియందే లగ్నము చేయవలెను. ఎప్పుడును గాలి పీల్చునపుడు 'ఓం' అని ప్రణవము నుచ్చరించుచునే గాలి పీల్చవలెను. ఎప్పుడు గాలి విడుచునపుడు "నమః" అని ఉచ్చరించుచునే విడువలెను. ఎప్పుడు గాలిని కుంభించియున్నపుడు మీ మనస్సు పరమాత్మయందుంచి అనగా మీయిష్టదేవత మీ హృదయకమలమందు ప్రకాశించుచున్నట్లుగాని లేదా మీ ఎదుట సాక్షాత్కరించి నట్లుగాని భావించి యిష్టదేవతను ప్రకాశమయిన వెలుతురులో మానసికముగా చూచుచు "ఓం" అని ప్రణవముగాని, "శ్రీరామశ్శరణం మమ అని" రామాష్టాక్షరిగాని. ఓం నమోనారాయణాయ అని నారాయణ అష్టాక్షరిగాని లేదా "ఓం నమశ్శివాయ" అని పంచాక్షరిగాని మానసికముగా జపించవచ్చును. లేదా మీ యిష్టమయిన నామమును మానసికముగా స్మరించవచ్చును. లేదా మీ హృదయకమలమందు ఒక జ్యోతి చూచుచు ఆనందింపవచ్చును. మీరు ఏది చేసినను మీ మనస్సు ఏకాగ్రతతో నుండవలెను. ప్రాణాయామ

ములు పూర్తియగు వఱకు కన్నులు తెఱువరాదు. లౌకిక వ్యవహారములు మనస్సునకు రానీయరాదు. బాగా అభ్యాస మయినతరువాత 12 మారులు ప్రాణాయామము ప్రతిదభా చేయవలెను. ఉదయము మధ్యాహ్నము, రాత్రి, అర్ధరాత్రి 4 సార్లు చేయవచ్చును. పరగడుపున నున్నా, భోజనముచేసిననూ భోజనమయిన 5 గంటల తరువాతను, ప్రాణాయామం చేయవచ్చును. భోజనము చేసిన వెంటనే చేయరాదు. నివృత్తిపద్ధతి వారివారి అనుభవములలో గ్రంథకర్తలు వేరువేరు పద్ధతులు తెలియజేసినను పూరక, కుంభకములు, వారి వారి, శక్తిని అనుసరించి ఏ విధముగా చేసినను ఎట్టి దోసము కలుగదని నా అనుభవమువల్ల తెలిసికొంటిని గాన పయి నిబంధనలను ననుసరించి నివృత్తిపద్ధతిలో మీరు యేపద్ధతి ననుసరించినను ప్రాణాయమఫలితము పొందెదరు.

ప్రాణాయామ ఫలితములు

1. శరీర యంత్రమును వశపర్చుకొనుటకు.
2. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు.
3. ఆకలి కలుగుటకు.
4. ఊపిరి తిత్తులను శుభ్రపర్చుటకు.
5. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పుటకు.
6. ముక్తిని పొందుటకు ప్రాణాయామము అత్యవసరము.

7. ప్రాణాయామము చేయుటవలన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.
8. మంచి ధారణాశక్తి మంచి ఆరోగ్యము కల్గి దృఢమయిన శరీరము కలవారయ్యెదరు.
9. శరీరముయొక్క లావు తగ్గును.
10. ముఖము తేజోవంతమగును.
11. సమస్తములగు చర్మవ్యాధులను నాశనముచేయును.
12. శరీరమునకు మంచి పుష్టికలుగును.
13. వక్షస్థలము వృద్ధియగును.
14. చక్కని కంఠధ్వని కలుగును.
15. గుండెజబ్బులు తొలగిపోవును.
16. మలబద్ధము హరించును.
17. ఊపిరితిత్తుల సంబంధమగు సమస్తవ్యాధులు పూర్తిగా నశించిపోవును.
18. శరీరము చులకనై మిక్కిలి ఉల్లాసము, చురుకుదనము బుద్ధివికాసము కలుగును.
19. ప్రాణాయామములో కుంభకమున్నపుడు గాయత్రిగాని, మరి ఏ మంత్రమయినను, మానసికముగా జపించినను హృదయ కమలమందు జ్యోతినిగాని, ఓంకారమును గానిచూచుట అలవరచుకొన్న ఆధ్యాత్మికశక్తి త్వరలో వృద్ధియగును.
20. శరీరములో ఏ భాగమందు జబ్బుండెనో ఆ భాగమునకు ప్రాణాయామశక్తిని మానసికముగా పంపి, ఆ రోగము

నివారణకై మానసికముగా కుంభకములో రోగ ప్రదేశమును కండ్లు మూసికొని చూచుచు ఆరోగము ప్రాణాయామ శక్తివల్ల భస్మీకార మయినట్లు ధ్యానించిన ఎంత మొండివ్యాధి యయినను శీఘ్రకాలములో నివారణమగును.

ప్రాణాయామము చేయు సులభ మార్గము

విడుచుట	1 గాలి విడుచుట కుడిముక్కు	4 గాలి విడుచుట కుడిముక్కు	7 గాలి విడుచుట ఎడమముక్కు	10 గాలి విడుచుట (కుడి ముక్కు)
పీల్చుట	2 గాలి పీల్చుట ఎడమముక్కు	5 గాలి పీల్చుట కుడిముక్కు	8 గాలి పీల్చుట ఎడమముక్కు	
కుంభించుట	3 కుంభకం	6 కుంభకం	9 కుంభకం	

1 - 4 - 7 - 10 గాలివిడుచుట రేచకము
2 - 5 - 8 గాలి పీల్చుట = పూరకము
3 - 6 - 9 గాలి నిలుపుట = కుంభకము

ఇది మరువరాదు. ఈ చక్ర ప్రకారము 1 టు 10 ఒక ప్రాణాయామము అయియున్నది. లోగడ తెలియ జేసిన పద్ధతులను అనుసరించి నీ అవకాశమును బట్టి ఎన్నిమార్లు అయినను ప్రాణాయామము చేయవచ్చును.

నమస్కారాసనము



2 వ పటము తల్లిదండ్రులను (ప్రార్థించుట)

2 వ పటం నమస్కారాసనంవలె రెండు పాదములు నిల్పియుంచి నిలువబడి రెండు చేతులతో నమస్కారమును ఎదురు రొమ్మున కానించి కన్నులు మూసికొని ముక్కు రెండు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని పూరించి కుంభించియుంచి తల్లి దండ్రులను స్మరణకు తెచ్చుకొని వారు నీ సమక్షమున వున్నట్లే భావించి శిరస్సువంచి మానసికముగా "నమస్తే" యని తిరిగి శిరస్సు ఎత్తి గాలిని విడువవలెను.

ఫలితము

జననీజనకులయందు భక్తి ఏర్పడి అట్టిభక్తి వృద్ధియగును.

ప్రార్థనాసనము



3 వ పటము

గురుధ్యానము

3. వ పటము ప్రార్థనాసనమునలె మోకాళ్లమీద నిల్వబడికళ్లు మూసికొని గాలిని పూరించి కుంభించి గురువును స్మరించి

గురువు ప్రత్యక్షముగా నున్నట్లు భావించి శిరస్సువంచి 'నమస్తే'అని మానసికముగా అని శిరస్సు ఎత్తి గాలినివిడిచి

శ్లో. గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః।
గురుస్సాక్షాత్పరబ్రహ్మం తస్మై శ్రీ గురవేనమః॥

అని గురుధ్యానము చేయవలెను.

గురునిపై భక్తి ఏర్పడి అట్టి భక్తి వృద్ధియగును.

పాదధీరాసము



4వ పటము

దైవప్రార్థన

4. వ పటం పాదథీరాసనమువలె పాదములమీద కూర్చొని కళ్ళుమూసికొని గాలిని పూరించి కుంభించి నీయిష్ట దేవతను స్మరించి సాక్షాత్కరించినట్లు భావించి మానసికముగా నమస్కరించి గాలినివిడిచి, యీక్రింది ప్రార్థనలలో ఏదో ఒక ప్రార్థనతోగాని, లేదా పద్యములతోగాని శ్లోకములతోగాని వచనముతోగాని మాటలతోగాని దైవప్రార్థన విధిగా చేయవలెను.

1 వ ప్రార్థన

ఓ అప్రమేయ! అద్వయ! పరబ్రహ్మమా! సచ్చిదానంద స్వరూప! సృష్టిస్థితిలయకారణభూతా! సర్వాంతర్యామి! పరమాత్మా! పరంజ్యోతి! పరాత్పరా! పరాకాశా! పరేశా సనాతనా! ఆదిమధ్యాంతరహితా! ఆదిపురుషా! మహాపురుషా భక్తవత్సలా! భక్తపరాయణ! భక్తార్తిహరణా! భక్తబంధూ! దీనపోషకా! దీనావనా! దీనమందారా! కృపామయ! ఓ తండ్రి శ్రీరామ! నేను పాపములలోపుట్టి పాపములలోపెరిగి పాపకర్మములు చేయుచుండెడి పాపస్వభావముగల మహాపాపిని. అయినను నీవే నాతల్లివి! నీవేనాతండ్రివి! నీవే నాసఖుడవు నీవేనాగురుడవు దైవము! నీవేనాపతియు గతియు అనినమ్మి రాత్రిందివములు నిన్నే శరణుజొచ్చిన నేను నిన్నుతప్పఅన్యము కోరను! ఓతండ్రీ శ్రీరామా! నీయందు నిర్మలభక్తియును అపారభూతదయయును సజ్జనులతో సహవాసమును! దుర్జనులకు దూరమును కలుగజేయుము. పురుషులను, సోదరులగను

స్త్రీలను సోదరీమణులుగను, పిల్లలను మూర్తీభవించిన సాత్త్విక స్వరూపులుగను తలంచి ప్రేమించునట్టి సద్బుద్ధి నాకొసంగుము. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః

2 వ ప్రార్థన

ఏ నామాక్షరములు సనకసనందనాది మునీంద్రుల మనోమందిరముల నలంకరించి యుండెనో ఏనామాక్షరములు నారదమహర్షి వాఙ్మయమున తాండవించుచుండెనో ఏనామాక్షరములు వసిష్ఠ విశ్వామిత్ర వాల్మీక్యాది బ్రహ్మర్షుల ధ్యానమునకు విషయముగ నుండెనో ఏ నామాక్షరములు జనక చక్రవర్తి జ్ఞానమానస మందిరమునకు అమూల్య భూషణముగ నుండెనో। ఏ నామాక్షరములు పితృవాక్య పరిపాలనా కీర్తిని జూఱగొనెనో। ఏ నామాక్షరములు గుహుని సత్కారముల నొందెనో। ఏ నామాక్షరములు శబరిచే నొసంగబడిన ప్రేమ ఫలంబుల నందుకొనెనో। ఏ నామాక్షరములు విక్రముడగు హనుమంతుని అఖండోత్సాహిగా చేయ కల్గెనో। ఏ నామాక్షరములు కౌసల్యా దశరథులకు పుణ్య ఫలంబుల నొసంగెనో। ఏ నామాక్షరములు సుగ్రీవ విభీషణులకు రాజ్యాధిపత్యంబు నిప్పించెనో। ఏ నామాక్షరములు జానకీ మనోరాజ్యమున అలంకారముగను సీతా జీవితమునకు చైతన్య ప్రదముగను గురు, దేవ, బంధు మిత్ర రూపముగను సకలార్థ సారముగ నుండెనో। ఏ నామాక్షరములు భక్త జనుల అంతరంగ బహిరంగ సంతోష సామ్రాజ్య సౌభాగ్య సర్వస్వమై నిత్యానందప్రదమై విలసిల్లు చుండెనో। ఏ నామాక్షరములు ఇక్కాలమునను శ్రీరామదాసాది భక్త

వరేణ్యులకు అవాఙ్మానసగోచరంబగు ముక్తిపదంబునొసంగెనో ఏ నామాక్షరములు సమస్త కళ్యాణగుణ సంపూర్ణమయి యుండెనో। ఏ నామాక్షరములు శ్రీ సద్గురు వాసుదాసాది భక్తవరేణ్యుల హృదయ కమలంబుల తాండవించుచుండెనో। అట్టి తారకనామ ధారివయిన శ్రీరామచంద్రమూర్తి వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన ఒంటిమిట్టి వాసుడ వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన భద్రాద్రి వాసుడవయిననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన సుగుణుడ వయిననీకు। ఇట్టి తారకనామ ధారివయిన సర్వాంతర్యామి వయిననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన భక్తభత్సలుడ వయిననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన దుష్ట సంహారుడ వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన సజ్జన రక్షకుండ వైననీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన కోదండపాణి వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన శంఖచక్రధారి వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయిన కల్యాణ రాముడ వయిన నీకు। అట్టి తారకనామ ధారివయేన సీతాసమేతుడవయిన నీకు। సాష్టాంగ నమస్కార మాచరించుచున్నాను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః।

3. వ ప్రా ర్థ న

నల్లని మేఘమువంటి కాంతిచే మనోహరమయిన వాడును, ఒకకాలుసాచిఒకకాలుముడుచుకొనియుండువాడును, జ్ఞానముద్రను ధరించినవాడును, ఎడమచేతిని ఎడమమోకాలు పయి నుంచుకొని యుండువాడును, కమలమునుచేత ధరించి మెఱుపువంటి దేహకాంతి కలదైన రామునిజూచుచుండ శ్రీసీతా

దేవిని తనప్రక్కనగలవాడును, నానావిధములైనభూషణములచే ప్రకాశించు నవయౌవనములు గలవాడునునగు శ్రీరామచంద్ర మూర్తిని భజించెదను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః

(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

4 వ ప్రార్థన

ఓంకార వాచ్యుడైన రామునికి నమస్కారము. ఓం = రాం = వీనికి యేయర్థముకలదో అది రామశబ్దమునకు గలదు. నేజేయు నమస్కారము నాకుగాదు, శ్రీరామునికే. నేను త్రికరణములచేత జేయునది. సర్వము శ్రీరామునికే గాని నాకొఱకుగాదు. నాదియని దేనిని తలచుచున్నానో యది సర్వము శ్రీరామునిదేగాని నాదికాదు. నా దేహము, ఇల్లు, భూములు, పుత్రులు, గొడ్డులు, గోడలు కట్టుకొనువస్త్రములు పెట్టుకొను సొమ్ములు భార్యలు బిడ్డలు ధనము ధాన్యము ప్రాణము సర్వము సర్వస్వామియైన రామునివేగాని నావికావు చేతనుడగు నేనును రాముని వాడనేగాని నావాడనుగాను. స్వామికి నేను దాసుడనేగాని స్వతంత్రుడనుగాను, నన్ను సర్వవిధముల సర్వవేళల రక్షించుభారము స్వామి యైన రామునిదేగాని దాసుడనైనదికాదు. రక్షాఫలము స్వామిదే కాని నాదికాదు. నేను రామునిసొత్తుగాని ఇతరులసొత్తుగాను. నా సొత్తుగాను. స్వామికి కైంకర్యము జేయుట నాకార్యము గాని యితరముగాదు. ఓంకారవాచ్యుడును భగవంతుడును నారాయణుడైన శ్రీరాముడే నాకు దైవముగాని, యితరు డెవ్వడునుగాడు. నన్ను రక్షించు నుపాయము సాధనము శ్రీరాముడేగాని కర్మాదియోగము లేవియుగావు. నాకు

ప్రాప్తించు ఫలము శ్రీరాముడేగాని యితరముగాదు. శ్రీరామ ప్రాప్తితప్ప నితర ఫలమును గోరను. శ్రీరామునితప్ప నితరో పాయము వెదకను. శ్రీరాముని దప్పనితరులను ప్రాప్యదైవ మని సేవింపను. కావున శ్రీరాముడేనాకు దిక్కు. శ్రీరాముడే నాకు శరణము. శ్రీరాముడే నాకు తండ్రి. శ్రీరాముడే నాకు తల్లి. శ్రీరాముడే నాకు నిలువనీడ. నా యిష్టముల సమ కూర్చువాడును అనిష్టముల బరిహరించువాడును శ్రీరాముడే. నాయందు స్వతంత్ర కర్తృత్వముగాని స్వతంత్ర భోక్తృత్వము గాని స్వార్థకర్తృత్వముగాని స్వార్థభోక్తృత్వముగాని లేదు. ఇట్లు నిజమగు వాక్యమును నమ్మి సర్వదా నిర్భయుడనై యుండెదను. నమస్తే, నమస్తే నమోనమః

—(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

5 వ ప్రార్థన

ఎడమపాదమునుసాపి యాశ్రితుల పాపమును హరించు కుడికాలు ముడిచి కుడిచేయి మోకాటిమీదను నెడమచేయి యాదిశేషుని దేహముమీదను నుంచి వెనుకటి రెండుచేతుల శత్రువులను సంహరించు శంఖమును చక్రమును ధరించి శ్రీదేవిని కౌస్తుభవనమాలాది దివ్యభూషణములను ధరించి యుండు వైకుంఠనాథులు లోకమునకు కల్యాణమును బ్రసా దించెదరుగాక. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే నమోనమః

—(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

---

6 వ ప్రార్థన

సర్వరక్షకుడును, సర్వేశ్వరుడును, అనన్యార్హ నిరుపాధిక శేషభూతుడును, తన దాస్యమునకు యోగ్యుడును నిరపేక్షా స్వతంత్రుడును, జ్ఞానస్వరూపుడును, జ్ఞానమయుడును, అణుస్వరూపుడును, దేహాది విలక్షణుడును, సర్వ జీవాత్మలకు అపాయము, నుపేయము, ఆధారము నైనవాడును, లోపల వెలుపల వ్యాపించియుండువాడును, సర్వజ్ఞత్వ సర్వశక్తిత్వ పరత్వ సౌలభ్యాది కల్యాణగుణములు కలవాడును, లక్ష్మీసహితుడుననగు నారాయణునకు సర్వదేశ సర్వకాల సర్వావస్థోచితములయిన సర్వవిధ కైంకర్యములను జేయువాడను నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః

— శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి.

7 వ ప్రార్థన

హే కేశవా ! హే నారాయణా ! హే మాధవా ! హే గోవిందా ! హే విష్ణు ! హే మధుసూధనా ! హే త్రివిక్రమా ! హే వామనా ! హే శ్రీధరా ! హే హృషీకేశా ! హేపద్మనాభా! హేదామోదరా! హేసంకర్షణా! హేవాసుదేవా హే ప్రద్యుమ్నా ! హే అనిరుద్ధా ! హే పురుషోత్తమా ! హే అధోక్షజా ! హే నారసింహా ! హే అచ్యుతా ! హే జనార్దనా ! హే ఉపేంద్రా ! హే శ్రీహరీ ! హే కృష్ణా ! పాహిమాం పాహిమాం శరణు శరణు శరణు రక్షించుము నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః

8 వ ప్రార్థన

శ్రీఅచ్యుతా! శ్రీకేశవా! శ్రీమన్నారాయణా! శ్రీరామా! శ్రీకృష్ణా! శ్రీదామోదరా! శ్రీవాసుదేవా! శ్రీహరీ! శ్రీధరా! శ్రీమాధవా! శ్రీగోపికావల్లభా! శ్రీజానకీనాయకా! శ్రీరామచంద్రా! శ్రీకమలనయనా! శ్రీవిష్ణూ! శ్రీధరణీధరా! శ్రీశంఖ చక్రపాణీ! రక్షమాం రక్షమాం రక్షమాం నమస్తే నమస్తే నమస్తె నమోనమః!

9 వ ప్రార్థన

ఓమత్స్యావతారా! ఓకూర్మావతారా! ఓవరాహావతారా! ఓనారసింహావతారా! ఓవామనావతారా! ఓ పరశురామావతారా! ఓరామావతారా! ఓకృష్ణావతారా! ఓబుద్ధావతారా! ఓకలిక్యవతారా! ఓదశావతారా! ఓదశరథనందనా! ఓదశముఖమర్దనా! ఓదీనరక్షకా! ఓభక్తవత్సలా! ఓసజ్జనరక్షకా! ఓదుర్జనశిక్షకా! ఓభద్రాద్రివాసా! ఓఒంటిమిట్టవాసా! యీ అర్భకుని సంసారసముద్రములోనుంచి బయటపడవేసి ముక్తి నొసంగుము. నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః॥

10 వ ప్రార్థన

(నారాయణోపనిషత్తు)

మాయా పరిపూర్ణుడయిన పరబ్రహ్మమే సగుణబ్రహ్మంబగు భగవంతుడగుచు ప్రజలను సృష్టించుట కుద్దేశించెను. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించెదను.

11 వ ప్రార్థన

సచ్చిదానంద నిత్య నిర్మలమగు నారాయణ పరబ్రహ్మమువలన ప్రాణాది పంచవాయువులును శ్రోత్రత్వక్ నేత్ర జిహ్వా ఘ్రాణములనెడి జ్ఞానేంద్రియములును వాక్పాణి పాద గుహ్యాగుదములనెడి కర్మేంద్రియములను, భూమి జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములనెడి పంచభూతములును పుట్టును. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించెదను.

12 వ ప్రార్థన

నారాయణ పరబ్రహ్మమునుండి సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మయు, సంహారకర్తయైన రుద్రుడును, దేవేంద్రుడును, నవబ్రహ్మలు, ఏకాదశరుద్రులు, అష్టవసువులు, ద్వాదశాదిత్యులు, నాలుగువేదములు, పదునాల్గులోకములు, లోకాధిపతులు, లోకములోని చతుర్విధజీవులును పుట్టిరి. ఆ జీవులకు తగిన చతుర్విధ ఆహారములును వస్త్రాభరణ చందనగృహవాహకములు మొదలయినవన్నియు ఆనారాయణునివల్లనేవృద్ధి పొందుచున్నవి. ఆ నారాయణుని వల్ల నే లయించుచున్నవి. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించుచున్నాను.

13 వ ప్రార్థన

నారాయణుడు నిత్యమాయినవాడు అనగా భూతభవిష్యద్వర్తమానములనెడి త్రికాలములయందు నాశములేకయుండువాడు. సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మదేవుడు సంహారకర్తయగు రుద్రుడు, దేవేంద్రుడు (మాసపక్షదిన సంవత్సర యుగ

(ప్రళయ సంజ్ఞలుగల కాలమును) తూర్పు దక్షిణము ఉత్తరము పడమర ఆగ్నేయము నైరృతి వాయువ్యము ఈశాన్యము లనెడి అష్టదిక్కులును మీది భాగమును క్రిందిభాగనుము లోపల వెలుపల సర్వమున్నూ నారాయణ పరబ్రహ్మమే. అతను కళంకము లేనివాడు వాక్కులకు అందనివాడు. నిర్మలుడు స్వయం ప్రకాశకుడు. పంచమలములు లేనివాడు. సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదములు లేనివాడు. తనకు రెండవ వస్తువు లేనివాడు. సముద్రమునందు పుట్టిన అలలు నురుగు మొదలైనవి ఆ సముద్రము కంటెను వేరైన పదార్థములుగా లేనట్లున్నూ ఆ సముద్రమే అలలు నురుగులుగా తోచినట్లును నారాయణుడే సర్వముగా తోచుచూ తనకు రెండవ వస్తువు లేక తానొక్కడే సర్వముగా నున్నాడని యెవడెరుగుచున్నాడో ఆ పరబ్రహ్మమే అగువాడు ముక్తుడగును. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

14 వ ప్రార్థన

మొదట (ఓం) అను ప్రణవమున్నూ తరువాత (నమో) అనెడి రెండక్షరములున్నూ అటుతరువాత (నారాయణాయ), అనెడి అయిదక్షరములు గూడి నారాయణ అష్టాక్షరీ మంత్రమగుచున్నది. యీ మహా మంత్రమును యెవడు ప్రసిద్ధముగా జపించుచున్నాడో వాడు పూర్ణాయువును పొంది ప్రజాపతిత్వమును బొందుచున్నాడు. గోవులు పెక్కులు గలవాడగుచున్నాడు. మరియు జనన మరణములులేని బ్రహ్మైక్యమును పొందుచున్నాడు. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మమునకు నే నమస్కరించుచున్నాను.

పద్యములు

కం॥ నీ పాదకమల సేవయు
నీ పాదార్చకులతోడి నెయ్యంబు; నితాం
తాపారభూతదయయును
దాపసమందార, నాకు దయసేయఁగదే !

(భాగవతము)

పద్యపంచకము

ఆ॥వె॥ ఫలమొ, మధురసంబొ, పత్రమో, పుష్పమో
కొనుచు భక్తినిన్ను, గొలుచువారి
వశుఁడవౌదువేని; పరమాత్మ ! వరద ! యీ
తులసిదళము నిన్నుఁ । దూచుఁగాక !

ఆ॥వె॥ జన్మభూమికంటె । జననీజనక సతీ
సుతహితాళికంటె । సురశరణ్య ।
నంచితముగ బ్రాణ । పంచకమునకంటె
నిన్నె నమ్మియుంటి । నీరజాక్ష ॥

ఆ॥వె॥ చావు నిక్కువంబు । సకలజీవులకును
చావుపేరు దలఁచి । జంకనేల
మరణమెన్నఁడైన । మనకెందుఁ దప్పదు
మనకురక్ష రామ మంత్రమొకటె ॥

గీ॥ గురునిపాదములే నమ్మి । కొంటినేని
వృద్ధులను భక్తితోడఁ బూ । జించెదేని

దాశరథి నెల్లరీతులఁ । దలఁతు నేని
భయము కల్గెడి యాపదల్ । బాయఁగాక

ఆ॥వె॥ మాటిమాటికి పుట్టుట । మఱలమఱల
చావుఁగాంచుట, ఘోరసం । సారసాగ
రమునఁబడి మునుగుట నాకు । ప్రాప్తమయ్యె
నిట్టిదుఃఖంబుఁ దొలఁగింప । వే మురారి.

15 వ ప్రార్థన

జీవసాక్షి యగుచూ ప్రత్యగాత్మ స్వరూపమైన వాడును నిత్యానంద స్వరూపుండును నైన పరబ్రహ్మమే ఓంకార స్వరూప మాయెను. అ+ఉ+మ అను మూడక్షరములు ఓం అని ఏకాక్షర మగుచున్నది.

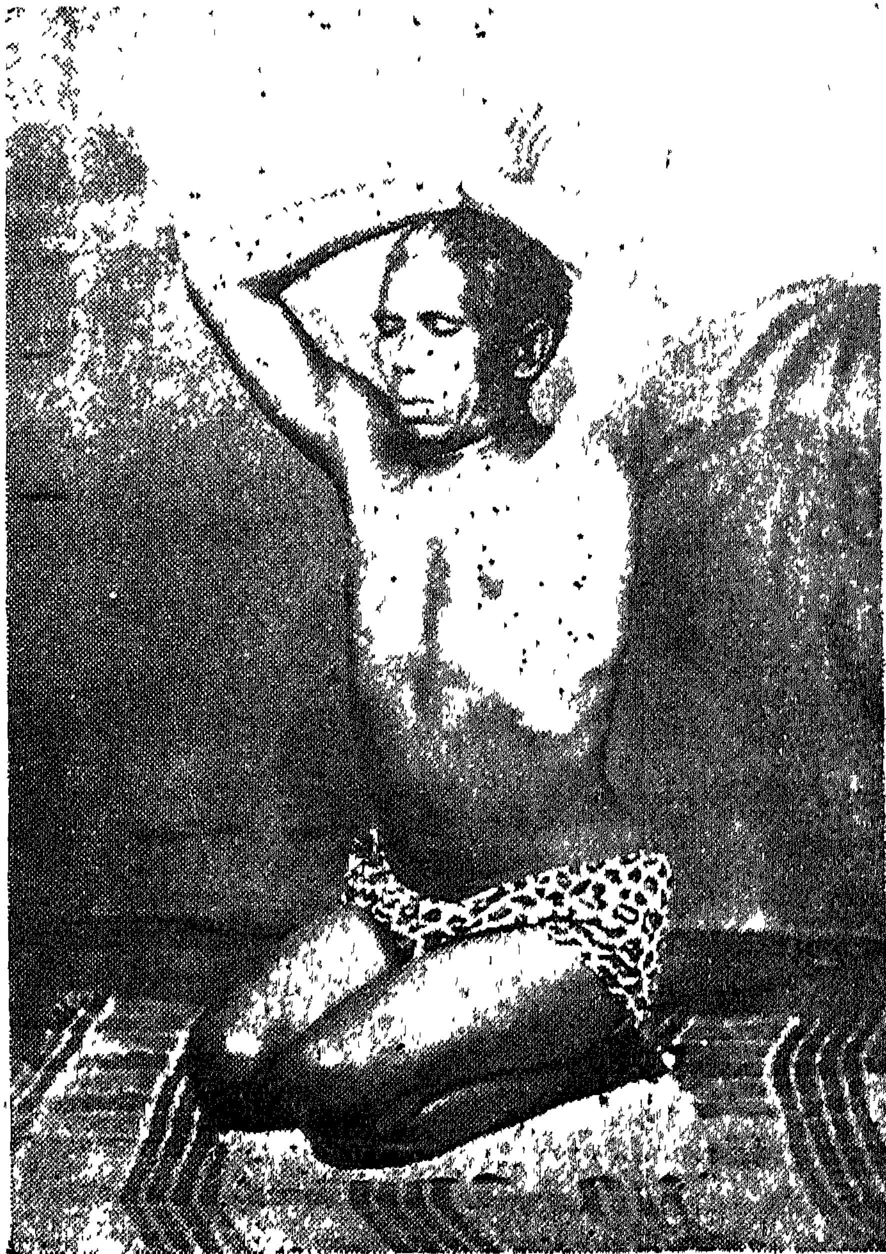
అ" అనగా బ్రహ్మ "ఉ" అనగా విష్ణువు "మ" అనగా రుద్రుడు ఈ త్రిమూర్తులు గూడియే "ఓం" అనెడి ప్రణవమగుచున్నది, అట్టి త్రిమూర్తి స్వరూపమగు ఓంకార పరబ్రహ్మమే నారాయణుడయ్యెను. కాబట్టి ఇట్టిఓంకారమును జపించువాడు జననమరణములు లేని మోక్షమును పొందును. మరియు ఈ ప్రణవాక్షరముతో గూడిన నారాయణమనుమంత్ర మును ఎవరు జపించుచున్నారో వారు పరబ్రహ్మస్థానమును జేర గలరు. ఆ నారాయణపరబ్రహ్మను ఈహృదయపద్మమునందు జ్ఞానానందముగా మెరుపుతీగవలె ఆపోజ్యోతి స్వరూపముగా నున్నది. ఆపరబ్రహ్మమే దేవకీపుత్రుడగు కృష్ణమూర్తిస్వరూ పముగానున్నది. ఆపరబ్రహ్మమే సకలజీవజంతువుల యందు జీవ స్వరూపముగా నుండెను. ఆపరంజ్యోతి స్వరూపమగు నారా

యణ పరబ్రహ్మము తనకు వేఱొక కారణములేక సర్వమునకు తానే కారణమైనదిగా నుండెను. త్రిమూర్తి స్వరూపమగు ఆ నారాయణమే ఓంకారస్వరూపమాయెను అట్టి ఓంకార స్వరూపుడయిన నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించు చున్నాను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః॥

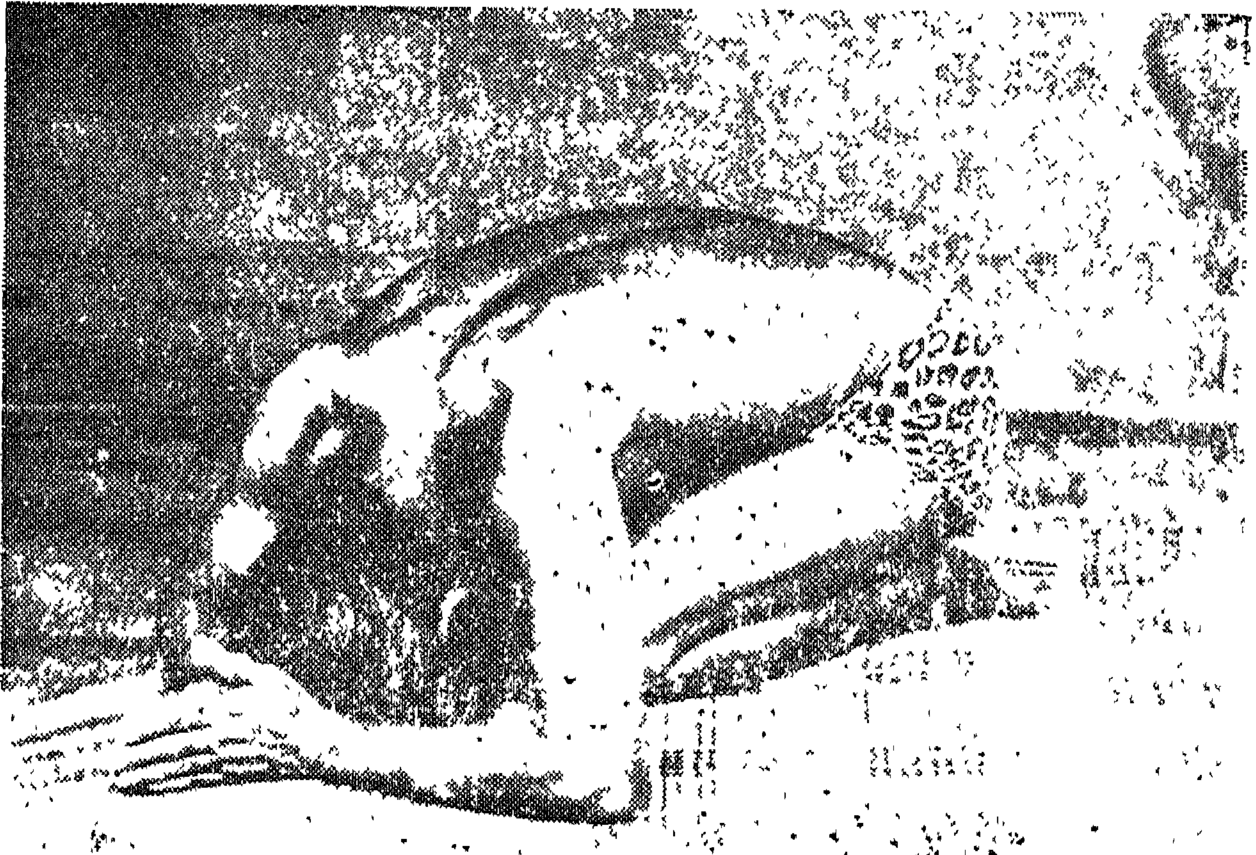
మరా:- (10 టు 15 ప్రార్థనలు నారాయణోపనిషత్తు అయి యున్నది.) ప్రాతఃకాలమున పఠించువారలకు రాత్రి చేసిన పాపములు నశించును. సాయంకాలము చేయు వారికి పగలు చేసిన పాపములునశించును. సాయం కాలము ప్రాతఃకాలము రెండు వేళ్ళలందు చేసిన వారు పాపము లేనివారగుచున్నారు. మధ్యాహ్న కాలమునందు సూర్యునికి యెదురుగానుండి సూర్య మండలము జూచి ధ్యానించువారికి పంచ మహా పాతకములు నశించును. సర్వపాపములు నశించును. ఈ నారాయణోపనిషత్తు ప్రార్థనలు మాత్రము పఠించినయడల నాల్గువేదములు పఠించినంత ఫలము గలదు. మరి మరియు బఠించువారు నిత్యమంగళ స్వరూపుడయిన నారాయణ పరబ్రహ్మమందు అభే దైక్యమును బొందుచున్నారు వారికి జన్మసాఫల్యము గలదు. 10 టు 15 ప్రార్థనలకు సరిఅయిన శ్లోకములు (నవగ్రహ జపమందు గలవు ప్రార్దనలకు సరిఅయిన శ్లోకములు సహితం పఠించవచ్చును. శ్లోకములు పఠించలేనివారు కనీసము ప్రార్థనలు అయినను చేసి ముక్తిని పొందుటకు సోపానములుగా ప్రార్థనలు ఉపయోగించుకొని గమ్యస్థానముజేర (ప్రార్థన) ప్రార్థ

నలు చేయువారు నిష్కల్మషమయిన హృదయము గలవారయి యుండి, సత్ప్రవర్తనాపరులైన వారికి చేసినతప్పిదములు భగవంతునితో వచనములద్వారా మనవిచేసుకొని చేసిన తప్పుదములకు పశ్చాత్తాపబడి అట్టి తప్పిదములు తిరిగి జీవితములో చేయకుండునట్లు సంకల్పించుకున్న వారి పాపములు పశ్చాత్తాపమువల్ల భగవన్నామ స్మరణవల్ల పటాపంచలై పోవును అని గ్రహించగోరెదను.

అర్ధ సాష్టాంగ నమస్కారాసనము



5, 6, పటములు



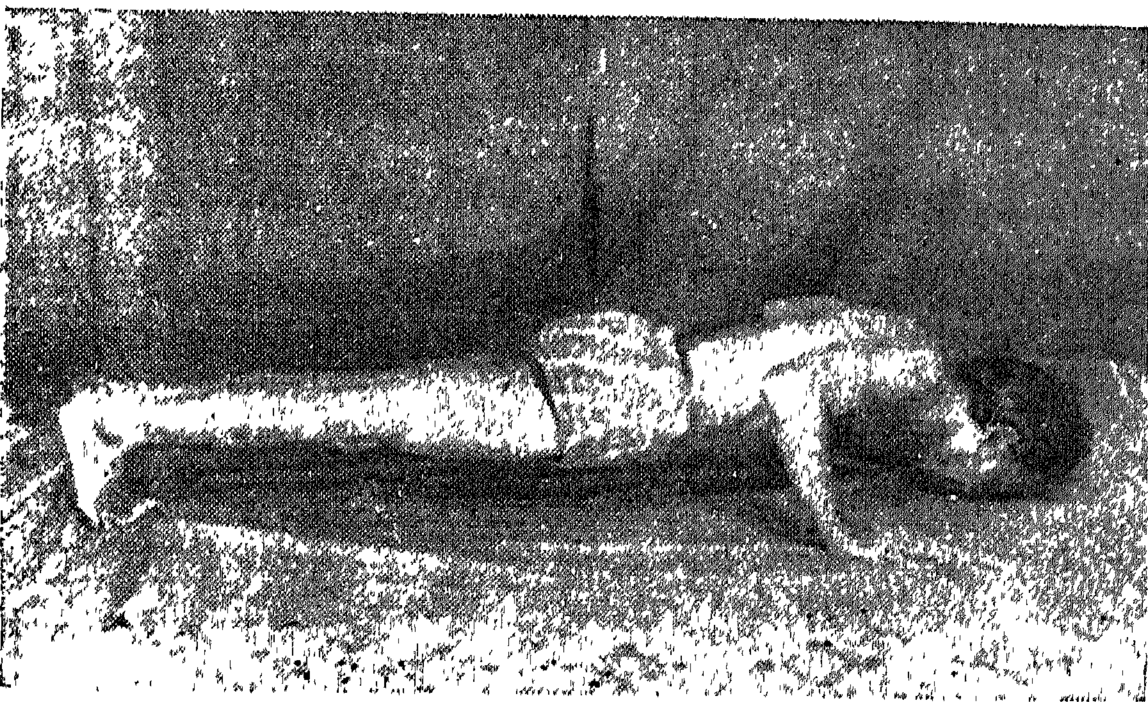
6 వ పటము

(ఇది స్త్రీలకు ఎక్కువ ఉపయోగకారి)

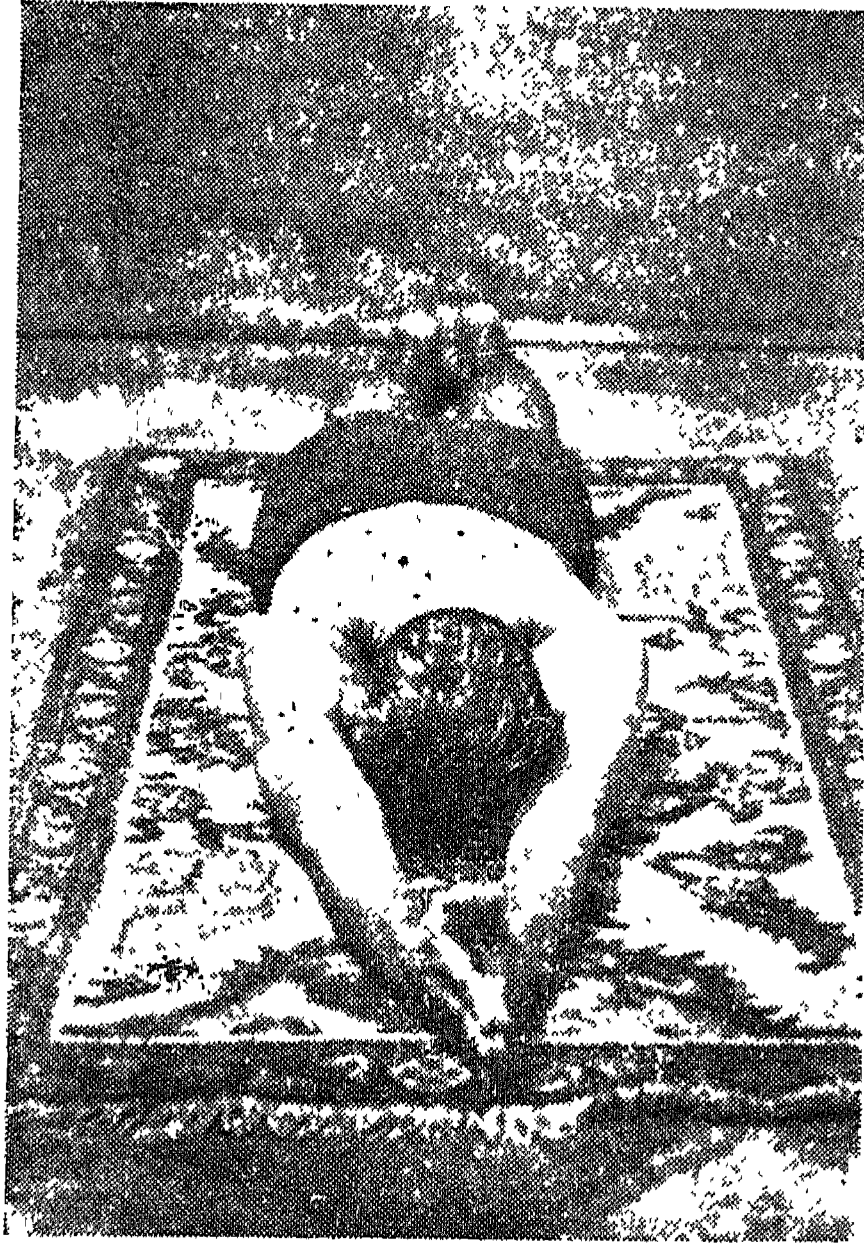
5 వ పటముఅర్ద సాష్టాంగ నమస్కారాసనమువలె రెండు చేతులుతో నమస్కారం తలమీద వుంచుకొని "ఓం" అని గాలిపీల్చి "నమః" అని 6 వ పటంలోవలె నమస్కారముతో సహా వంగి మోకాళ్ళకు నేలకు మొఖం ఆనించి తిరిగి "ఓం" అని గాలి పీల్చుచూ 5 వ పటంలోవలె యథాస్థానమునకు రావలెను. యీ విధముగా ముందుకు వంగునపుడు నమః అని గాలి విడుచుచూ తిరిగి యథాస్తానమునకు ఓం అని గాలి పీల్చుచూ 12 సార్లు చేయవలెను స్త్రీలు ఎదుట లక్ష్మి పటంగాని, సరస్వతిపటంగాని లేక తులసికోటగాని పెట్టుకొని 12 లగాయితు పయివిధముగా 50 వర్కు పెంచవచ్చును. స్త్రీలకు దైవభక్తి కుదురును వంగుటవలన లేచుటవలన

పూరకరేచకములు ఏర్పడి ప్రాణాయామము చేసిన ఫలితములు పొందెదరు. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వరోగములు యీ ఒక్క ఆసనమువల్ల నివారణమగును. తలపోటు, పార్శ్వపునొప్పి, గుండెబలహీనత నివారణమగును. ముట్టు కుట్టునొప్పి, కుసుమవ్యాధి, అతిమూత్రవ్యాధి, బహిష్టు తక్కువ యగుట, ఎక్కువయగుట, అసలేకాకపోవుట నివారణమయి మంచి సంతానవంతులయ్యెదరు. పొట్టలావు తగ్గును. నడుమునొప్పులు హరించును. మలబద్ధకము పోవును. ఇది స్త్రీలు విధిగా నిదురమంచంమీదనే చేసినవారికి ఎక్కువ ఫలితములు స్వల్పకాలమందే కాన్పించును. పురుషులు మూడు మార్లు చేసిన చాలును. వారికి ప్రత్యేకం వజ్రాసనం తరువాత రానున్నదిగాన యిది ప్రత్యేకం స్త్రీలే 50 మార్లువరకు చేసి ఫలితములు పొందవచ్చును.

సాష్టాంగ నమస్కారాసనము



7, 8, పటములు



8 వ పటము

7 వ పటం సాష్టాంగ నమస్కారాసనంవలె రెండు చేతులమీాద వుండి 8 వ పటంలోవలె అన్ని అంగములుతోను నమస్కారము చేయుచూ బోర్ల పండుకొని యిష్టాదేవతను స్మరించుచూ జపించుచూ పరుండియే మూడుసార్లు గాలి పీల్చుకొని విడిచినమీాదట ఏ స్తితిలో పరుంటివో అదే స్తితిలో ఆసనములద్వారానే తిరిగిలేచి 1 వ పటములోవలే యధా స్థానమునకు రావలెను.

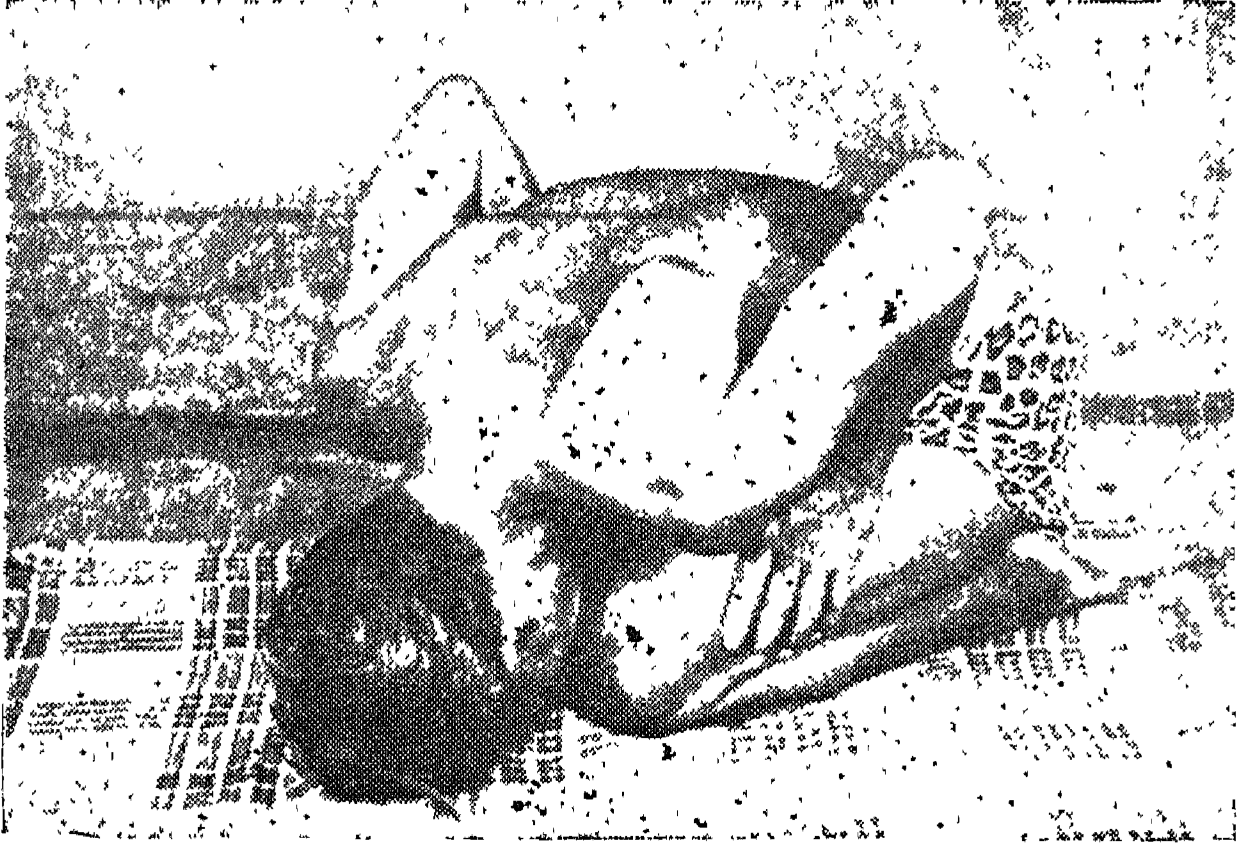
ఫలితములు

భగవంతుని దయకు పాత్రులగుటకు శరణాగతులగుటకు సాష్టాంగ నమస్కారాసనము చేయవలెను.

వజ్రాసనము



9, 10, పటములు



10 వ పటం

9 వ పటం వజ్రాసనమువలె మోకాళ్ళమీదను పాదముల మీదను కూర్చొని రెండుచేతులు రెండు తొడలమీద వుంచి, కండ్లు మూసుకొనిగాలి, ఓం అని పీల్చి నమః అని గాలి విడుచుచూ

10 వ పటంలోవలె వంగి మొఖం నేలకు మోకాళ్ళకు ఆనించి తిరిగి ఓం అని గాలిపీల్చుచూ లేస్తూ నమః అని విడుచుచూ వంగుచూ 12 తో ప్రారంభించి 50 వరకు చేసిన మీదట వజ్రాసనములోనే యీశ్వరప్రార్థన. ఈ క్రింది విధముగా చేయవలెను.

ఈశ్వర ప్రార్ధన

ఈశ్వరా! జగద్రక్షకా! మానవులు నిన్ననేకపేర్లతో బిలుచుచున్నారు. ఏ నామములో నే రూపముతో నిన్ను బూజించినను నీకు నిజముగా రూపము లేకున్నను నా రూపముతో నీభక్తుల నానందింప జేసెదవు. నీవు ఓంకార స్వరూపుడవు. ఓం ఓం ఓం ఓంకారమే నీనిజమయిన నామము సర్వజీవుల యడలను నీవేయున్నావు. సర్వవ్యాపివి నీయాజ్ఞచే జగత్తంతయు నణుమాత్రమైన బొరపాటులేక నడుచుచున్నది. పంచభూతములు తమ పనిజేయుచున్నవి. బ్రహ్మవునీవు, విష్ణువునీవు, శివుడవునీవు, నీవాద్యంతము లేనివాడవు భక్తితో బిలిచినవారికి పలికి వారికోర్కెలు తీర్చువాడవు. నేత్రములు లేకనే చూడగలవు. శ్రోత్రములు లేకనే వినగలవు. హస్తములు లేకనే పనిచేయగలవు. పాదములులేకనే నడువగలవు. భగవంతుడవు సృష్టి స్థితిలయములకు కారకుడవు. స్వేచ్ఛా విహారివి. ఆత్మస్వరూపుడవు. నీయొక్క జ్ఞానమును నాకు ప్రసాదింపుము. నీ స్వభావము నాకింకను జక్కగా దెలియకున్నది. నీ మహామహిమను విశదపర్చుటకు భక్తితో నిన్నర్ధించుచున్నాను. సర్వమునకు నీవే యాధారభూతుడవు. నీవు దారి జూపించినగాని యెటు బోవుటకును దెలియరాకున్నది. నా సందేహములను నీవుదప్ప నింకెవ్వరును దీర్పజాలరు. నేను నీవాడను నాకు ధైర్యగుణమును ప్రశాదింపుము నీయందు నాకుగల భక్తిప్రేమలను వృద్ధిచేయుము. ఎల్లకాలములయందు నామనస్సు నీయందు లీనమగునట్లు నన్ను కనికరింపుము. చిత్తైకాగ్రత నాకు త్వరలోగూర్చి నీయందు

జేర్చికొనుము. నన్ను నీవానినిగా జేసికొనుము. నమస్తే నమస్తే. నమస్తే. ఓం నమోనమః।

(ఈశ్వర రత్నావళి)

పద్యములు

1. శ్రీ కళ్యాణమయ స్వరూపవిభవా చింత్యప్రభావాన్వితా।
లోకాలోకనియామకా పశుపతే లోకేశ సంసేవితా
ప్రాకారిప్రముఖా మహేంద్రవినుతా భక్తవ్రగచింతామణీ
నీకై వందనమేనొనర్తు నిదుగో నిత్యంబు విశ్వేశ్వరా !

2. జననంబొందినదాది నేటివరకున్ సర్వేశ నిన్నెప్పుడున్
మనమందైన స్మరించి నేనెరుగనో మాహాత్మ్య నెట్లోమెదో
చనుచుండెన్ దినముల్ నెలల్ ఋతువుల్ సంవత్సరములున్ వడిన్
కనులన్ విచ్చి మహాత్మ నీ దుకృపనిన్ గనుగొంటి విశ్వేశ్వరా !

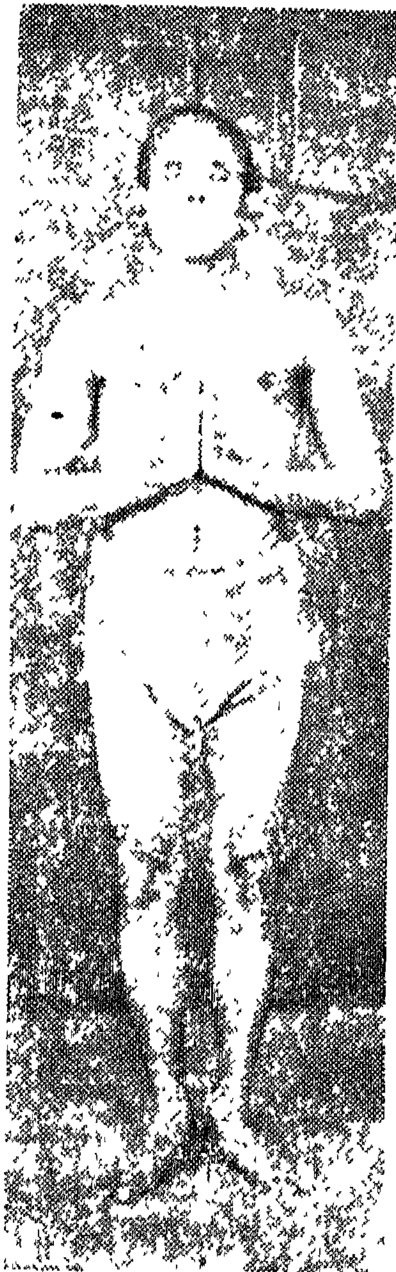
3. ప్రబలికఫంబు కంఠమున బాధలుపెట్టెడి వేళ చూపరుల్
దబదబపైటపెట్టుడు నిక కార్యము లేదను వేళ కింకరుల్
గబగబ ప్రాణవాయువులు లాగెడి వేళల నాలుబిడ్డలు
బంధువులు లబలబలాడెడి వేళలున్ తలంప గశక్యమే
శంభో నీ నామమున్.

ఫలితములు

ధ్యానము వలన ఈశ్వర భక్తియును వజ్రాసనము వంగి లేచుటవలన, స్త్రీలకు అర్ధసాష్టాంగ నమస్కారములో స్త్రీల పొత్తికడుపు సంబంధమయిన రోగము అందులో ఎట్లు నివారణ యగునో పురుషులకు వజ్రాసనములో అట్లే పొత్తి కడుపుకు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు అనగా వాయు నొప్పులు వాత నొప్పులు హరించును. అతిమూత్ర వ్యాధి నివారణమగును. మలబద్ధము హరించును. కొవ్వు హరించి పొట్టలావు తగ్గించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. నడుము నొప్పులు హరించును యిందులోను ఒక రకమయిన ప్రాణా యామము జరుగును గనుక ప్రాణాయామ ఫలితము లన్నియు పొందవచ్చును.

(11 లగాయితు 22 పటముల 12 ఆసనములు.)

సూర్యనమస్కారము



11 వ పటము. (ఉద్ధిత ప్రార్థనాసనము)

ఉత్థిత ప్రార్థనాసనమువలె త్రికరణ శుద్ధితో నిలుచుని ప్రాణాయామము చేసిన మీాదట సూర్యుని యీా క్రింది శ్లోకములతో ప్రార్థించ వలెను.

శ్లో॥ జపాకుసుమ సంకాశం
కాశ్యపేయం మహాద్యుతిం

తమోరిం సర్వపాపఘ్నం
ప్రణతోస్మి దివాకరమ్.

శ్లో॥ బ్రహ్మ స్వరూప ముదయే
మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరం
సాయం ధ్యాయేత్ సదావిష్ణుం
త్రిమూర్తించ దివాకరమ్.

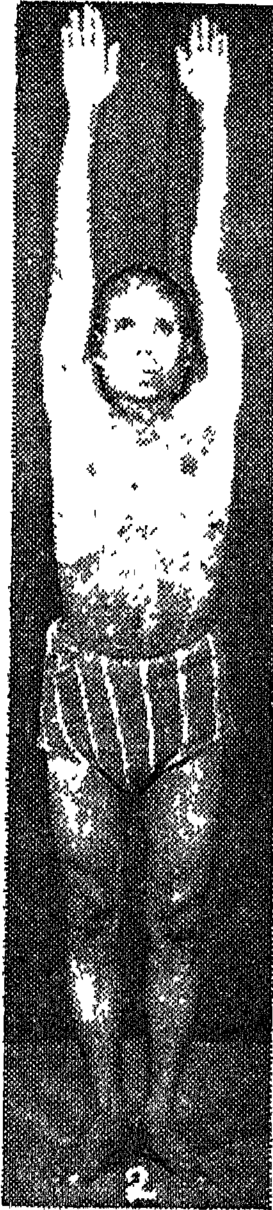
శ్లో॥ సర్వదుఃఖోప శాంతాయ
సర్వపాప హరాయచ
సర్వవ్యాధి వినాశాయ
భాస్కరాయ నమోనమః.

అని ప్రార్థించి "ఓం" అను ప్రణవమును 12 సార్లు దీర్ఘ స్వరముతో ఏకనాదముగా ఉచ్చరించి అటుపిమ్మట సూర్యుని యీ దిగువ ద్వాదశ నామములతో స్తోత్రము చేయవలెను.

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః.
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః.
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః.
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః.
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః.
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః.
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భా యనమః.
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః.
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః.

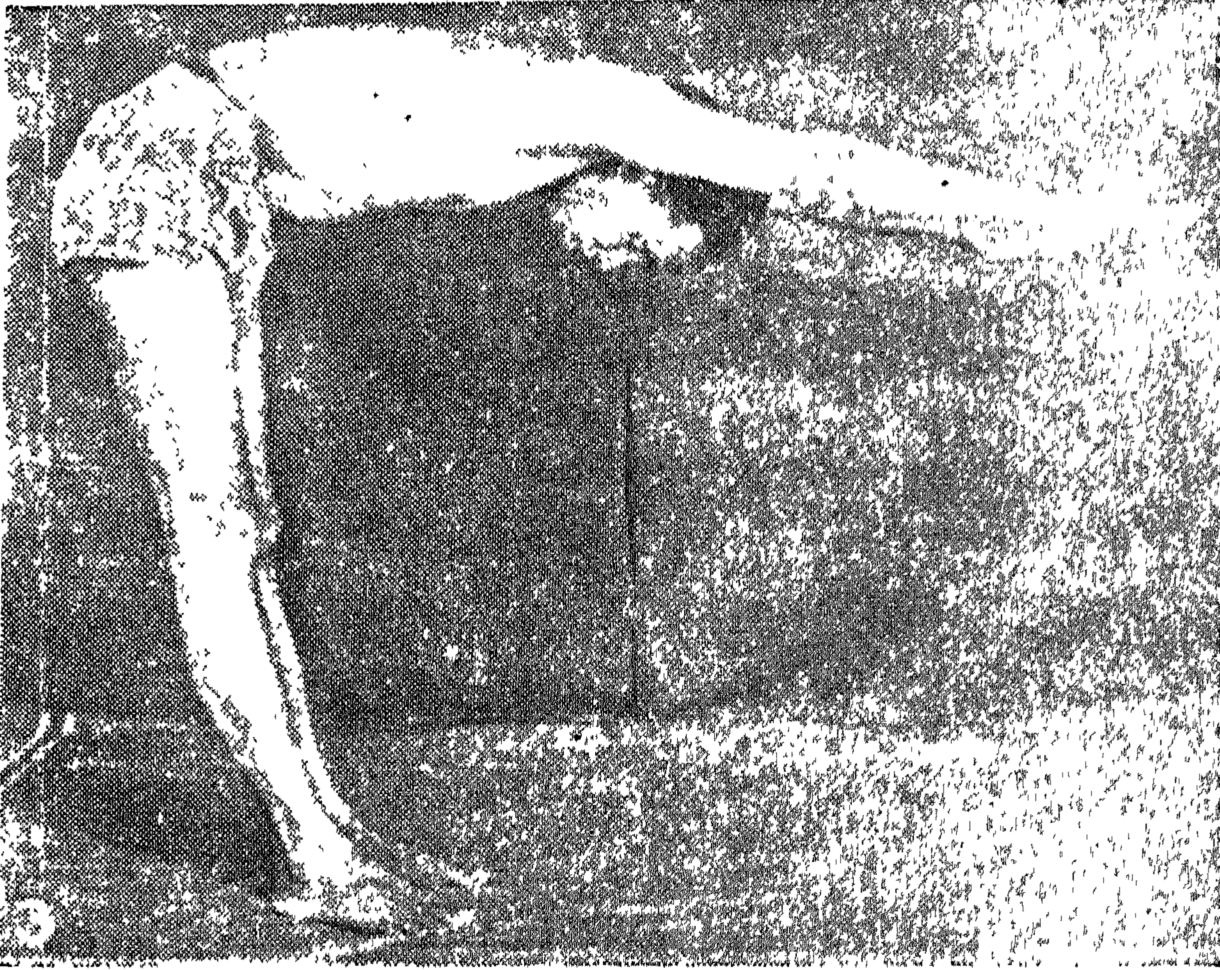
10. ఓం హ్రైం పవిత్రే నమః.
11. ఓం హ్రాం అర్కాయనమః.
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః.

అటు పిమ్మట తిరిగి "ఓం" అను ప్రణవమును ముమ్మారు ఏకనాదముతో ఉచ్చరించ వలెను.



12 వ పటము (తాడాసనము)

తాడాసనము వలె గాలిని నెమ్మదిగను శబ్దము లేకుండ గను ఓం అను ప్రణవముతో పూరించి రెండుచేతులు ఎత్త వలెను.



13 వ పటము. (అర్ధతాడాసనము)

అర్ధతాడాసనమువలె 12 వ పటములో పూరించిన గాలిని కుంభించియే సగమునకు వంగవలెను.



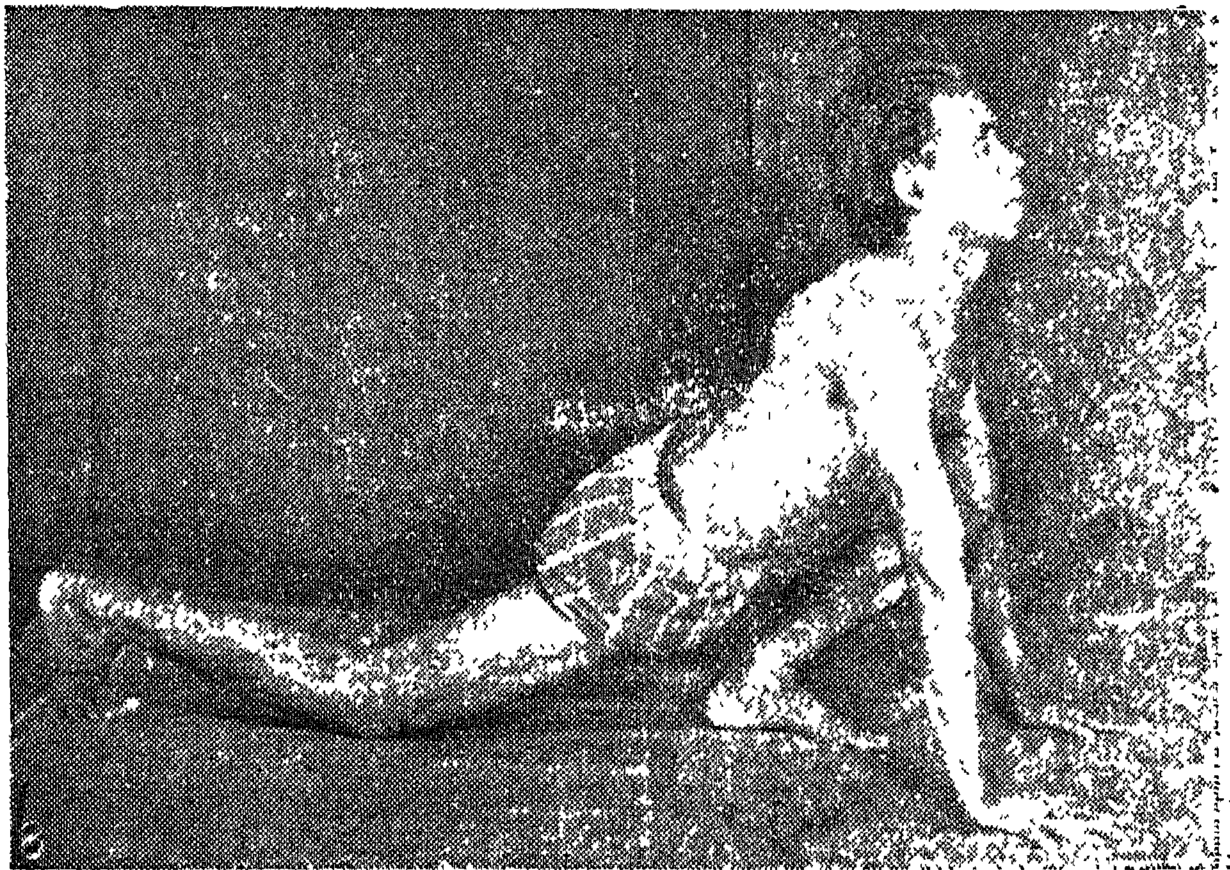
14 వ పటము. (ఉత్థితజాను శీర్షాసనము)

ఉత్థితజాను శీర్షాసనమువలె 13 వ పటంలో కుంభించిన గాలిని మానసికముగా నమః యనుచు విడుచుచు కాళ్లు నిటారుగా ఉంచి వెనుక చేతులతో పట్టుకొని ముఖం మోకాళ్ళకు ఆనించవలెను.



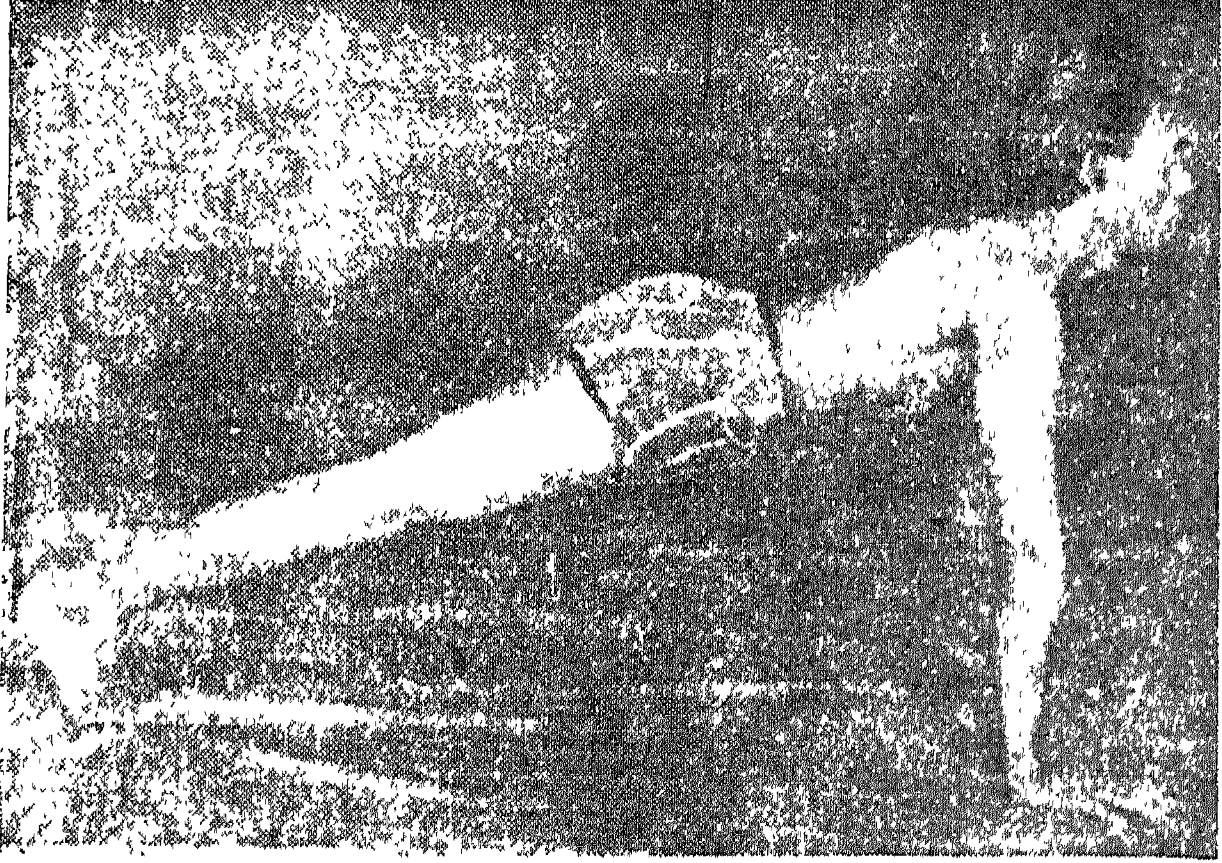
15 వ పటము. (వజ్రాసనము)

వజ్రాసనమువలె మోకాళ్ళు కల్పి రెండు చేతులు మోకాళ్ళమీద పెట్టుకొని గాలిని పూరించవలెను



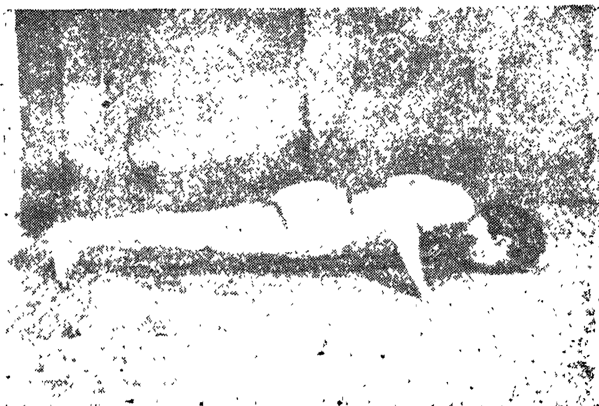
16 వ పటము. (వామపాదకుంచిత భుజంగాసనము)

వామపాదకుంచిత భుజంగాసనమువలె 15 వ పటములో పూరించిన గాలి కుంభించి ఉంచియే ముందు కుడికాలును జాపవలెను.



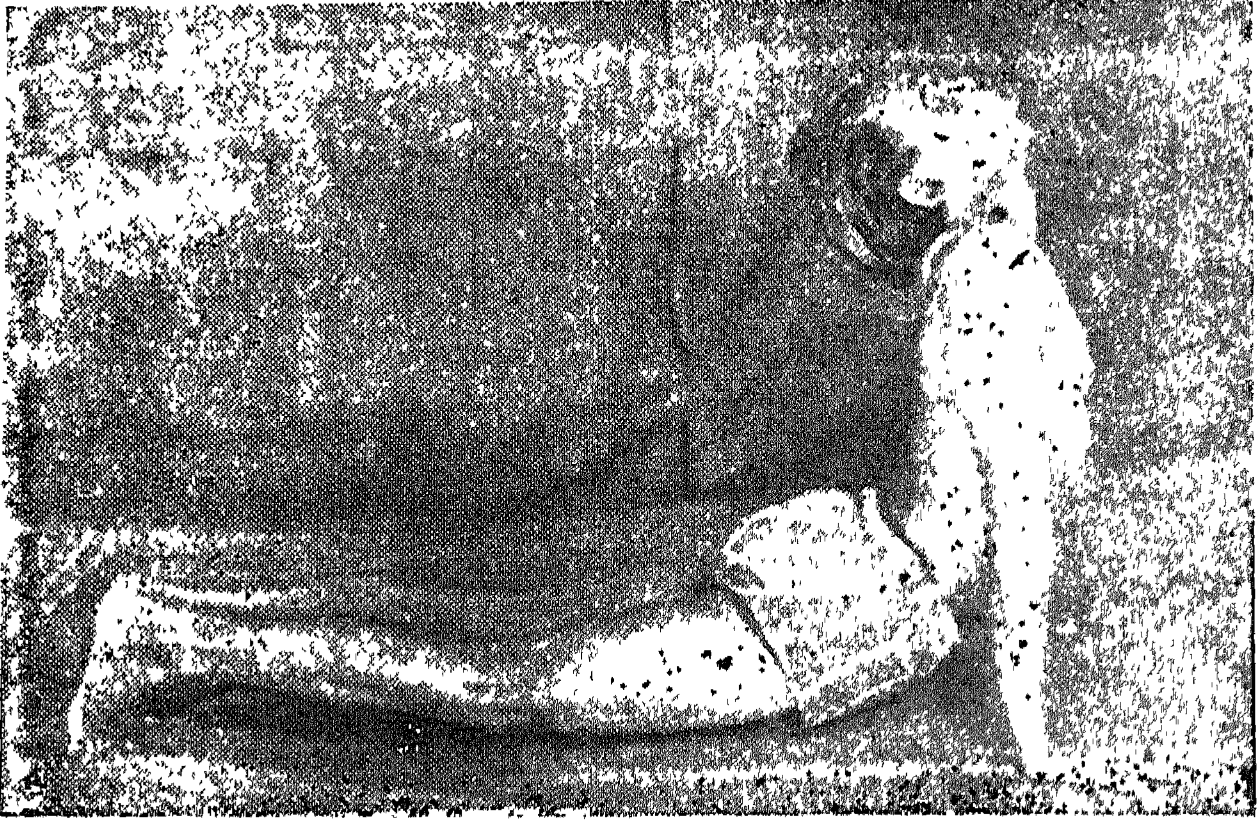
17 పటము. (దండాసనము)

దండాసనమువలె 16 వ పటములో జూపిన కుడి కాలుతోపాటు రెండవకాలు కూడా గాలిని కుంభించి వుంచియే చాపి దండమువలె నుంచవలెను.



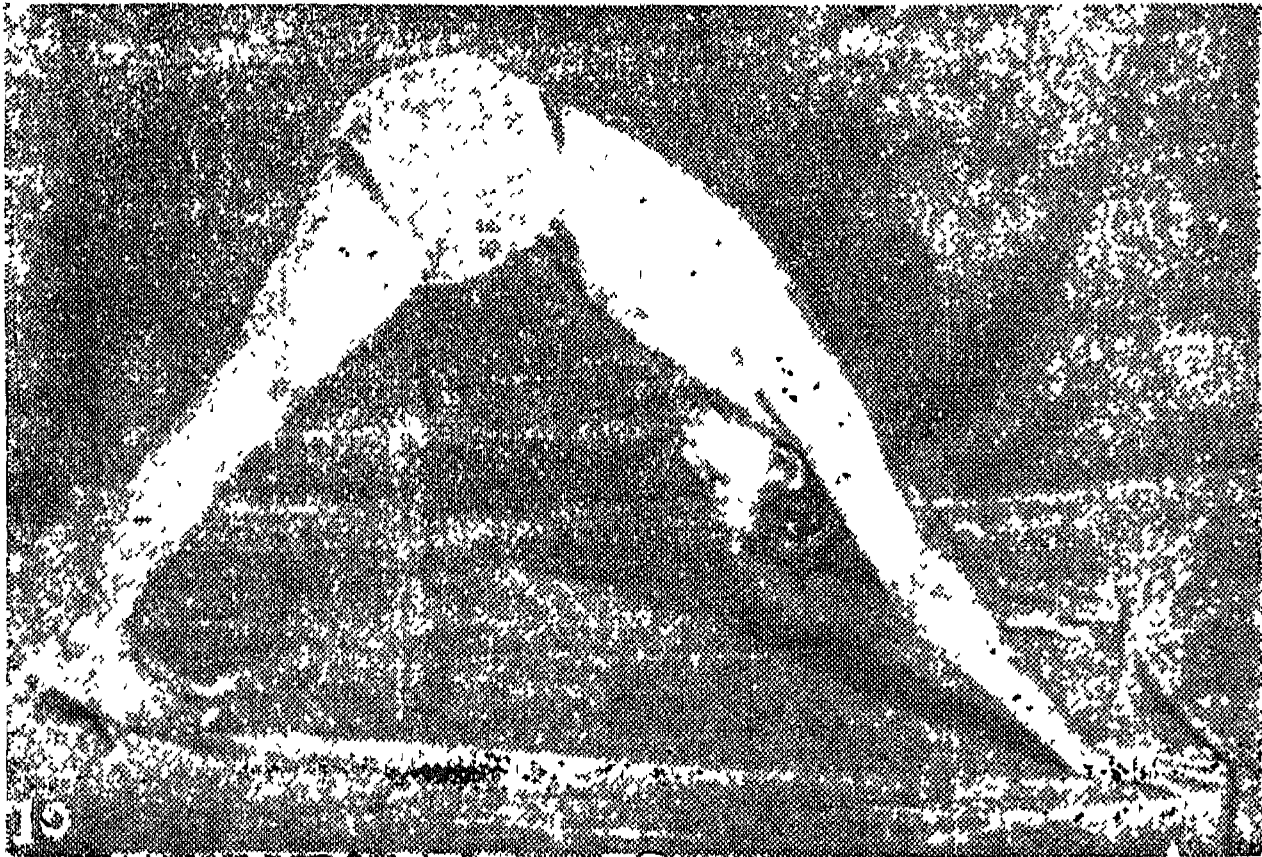
18 వ పటము. (సాష్టాంగ నమస్కారాసనము)

సాష్టాంగనమస్కారాసనమువలె 17 వ పటములో నుంచిగాలిని రేచకము చేయుచు చేతులమీద దిగి ముఖం నేలకు ఆనించవలెను.



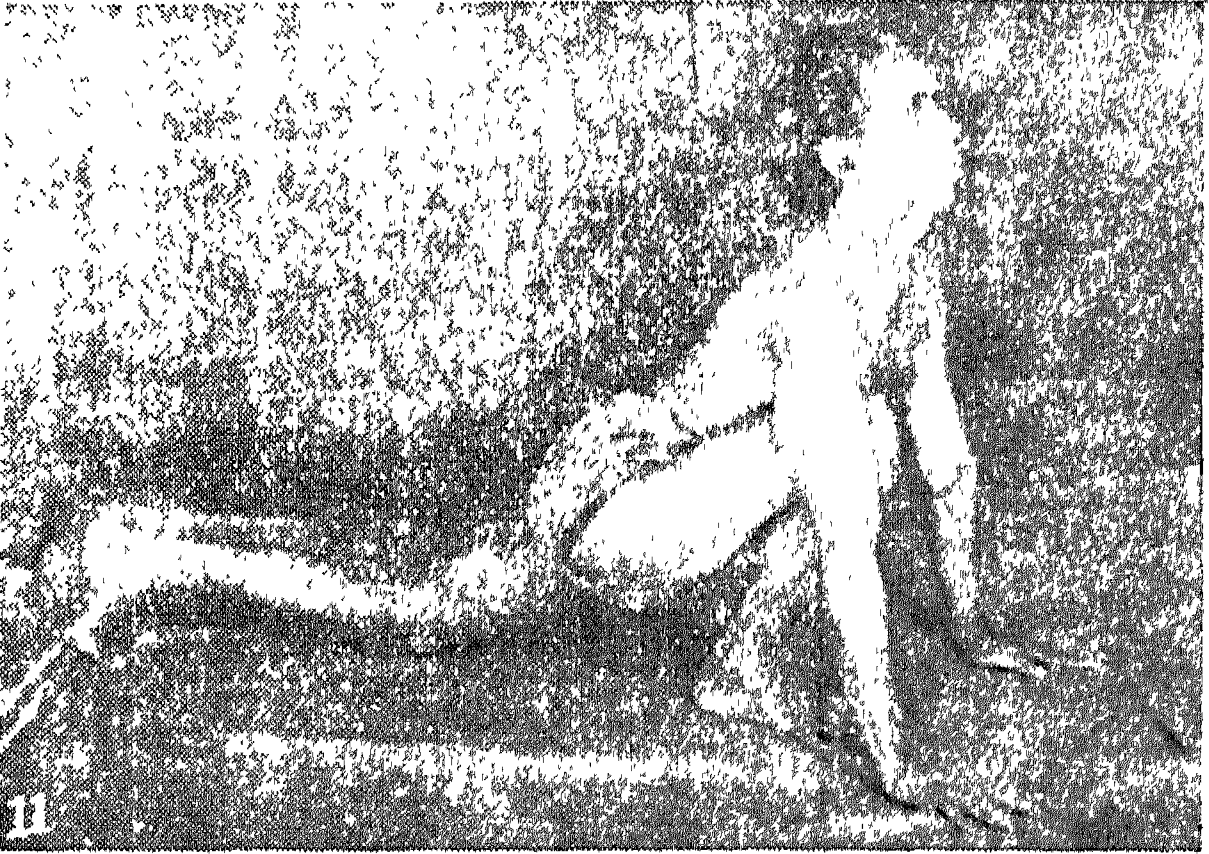
19 పటము. (భుజంగాసనము)

భుజంగాసనమువలె 17 వ పటములోనుండి గాలిని పూరించుచు చేతులమీాద పైకి అకాశంవంక చూడవలెను.



20 వ పటము. (నాభిదర్శన అర్ధచక్రాసనము)

నాభి దర్శన అర్ధచక్రాసనమువలె గాలిని రేచకము చేయుచు బొడ్డును చూడవలెను.



21 వ పటము

దక్షిణ పాదకుంచిత భుజంగాసనము:వలె గాలిని పూరించి కుడికాలు ముందుకు తీసుకొని రావలెను.



22 వ పటము

పాదహస్తాసనమువలె 21 వ పటములో నుంచి రెండవ కాలు కూడా లాక్కొని గాలిని కుంభించి కొంచెము సేపు రేచకము చేయుచూ తిరిగి మోకాళ్ళు ముద్దు పెట్టుకొని గాలిని పూరించుచూ యథాస్థానములోకి అనగా 1 వ పటము లోకి నమస్కారం పెట్టుచూ రావలెను.

11 లగాయితు 22 పటములు అనగా 12 ఆసనములు ఒక సూర్యనమస్కారమయి యున్నది.

సూర్యనమస్కారమందు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయములు పూరక రేచకములు చేయునపుడు ఎట్టి

శబ్దమును రాగూడదు. త్వరత్వరగా పూరక రేచకములు చేయకూడదు. రోజుకు 12 సూర్యనమస్కారములు విధిగా చేయవలెను. ఇవి బాలురు బాలికలు స్త్రీలు పురుషులు యవ్వనవంతులు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు కూడా చేసి వాటి ఫలితములు పొందవచ్చును. అయితే ఇవి స్త్రీలు బహిష్టు కాలమందును గర్భముదాల్చిన 3 మాసముల తరువాతను ప్రసవించిన 3 మాసముల లోపలను చేయరాదు. గాని ప్రాణాయామములు మాత్రం చేయవచ్చును.

ఫలితములు

1. నాడులు పరిశుభ్రమగును. 2. నేత్రదృష్టి బాగుపడును. (3) కండ్లజబ్బులు నివృత్తియగును. (4) సత్ ప్రవర్తన, సత్ సంతానము. (5) ఆరోగ్యము. (6) బలము. (7) భక్తి, (8) యుక్తి. (9) శక్తి. (10) రక్తి. (11) భుక్తి. (12) ముక్తికల్గి ఇహపరసౌఖ్యములు తప్పక పొందగలరు. (13) సూర్యభగవానునిదయకు పాత్రులయ్యెదరు. (14)మనోవాంఛలు నెరవేరును. (15) సర్వరోగములు నివారణయగును. (16) శీర్షాసనమువల్ల పొందెడి ఫలితములుకూడ సూర్యనమస్కారములో పొందవచ్చును.

బీజాక్షరములు నుచ్చరించుటవలన కలుగు

ఫలితములు

"ఓం" ప్రణవము ఈ పవిత్రమైన స్వరము ప్రతిదేవతానామము ముందును బూజచేయు సందర్భమున బలుకబడును. ఈ స్వరోచ్చారణచేత మెదడునకు జఠరమునకును తేజము కలు

గును. ఈ స్వరమందు సమస్త వేదాంతసారము జేరి యుండునట్లు భావింపబడినది.

హ్రాం: ఈస్వరమును ఉచ్చరించుటవలన బరిశుద్ధమైనరక్తము హృదయ కోశమునుండి నానా భాగములకు బోవును. అందుచే రోగపీడితమైన భాగమునకు శుద్ధరక్తము అధికముగా బ్రవహించి యచ్చటి విషక్రిములు సంహరించి, రోగము పోగొట్టును. ప్రతి బీజాక్షరము 'హ'తో ప్రారంభింపబడి 'మ్'తో ముగింపబడును. పరిశుభ్రమగు గాలిలో ప్రాణవాయువు హెచ్చుగనుండును. మనము గాలిని నెప్పుడును లోనికి పీల్చుకొనుచుందుము. ప్రాణవాయువు మన రక్తముతో జేరి మలినరక్తమును శుద్ధపర్చి యందలి విష పదార్థములతో గలసి యంగారావాయువై బైటకు వచ్చుచుండును. ఇట్లు మలినరక్తము శుద్ధమై మరలమరల హృదయమునకువచ్చి చేరుచుండును.

ప్రతి బీజమంత్రములో 'ర్'' (''హ'' కారమునకు ''మ'' కారమునకు మధ్యయక్షరము) గలదు. దీనిని నుచ్చరించుటవలన జిహ్వాగ్రము కొట్టుకొనును. అందుచే హృదయము, కంఠనాళము మెదడు వీనికి నధికమైన చైతన్యము గలుగును.

''మ్'' వర్ణము నుచ్చరించునపుడు నోరు మూయబడును. ''మః'' అనునపుడుకూడా నట్లే జరుగును, అప్పుడు నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ముక్కుతో జరుపవలసి యుండును.

హ్రాం:- ఈ బీజాక్షరమందున్న ''ఆ'' యను దీర్ఘస్వరముచేత నా హారనాళములలోని విషక్రిములు నశించును. శ్వాస

కోశముల పై భాగమున కుత్తేజము కలుగును. ఉచ్ఛ్వసము, క్షయ, నిర్మూలమగును.

హ్రీం :- దీనియందున "ఈ" యను దీర్ఘస్వరముచేత కంఠము అంగిలి, ముక్కు మరియు బొమ్మ పై భాగమునకు బుష్టి కలుగును. దీని నుచ్చరించుటచేత శ్వాసకోశములందు నాహారనాళముల యందున్న శ్లేష్మమునకు, నుచ్చాటన గలిగి చీమిడిగాను, శ్లేష్మముగాను పైకి వచ్చును.

హ్రూం :- ఇందు "ఊ" దీర్ఘస్వరము దీనివలన యకృత్తు ప్లీహము జఠరకోశము మరియు ప్రేగులు ఉత్తేజము కలిగి నపుడు కృశించును. కడుపు క్రిందిభాగమున బాధయుండు స్త్రీలు అనగా ముట్టుకుట్టునొప్పి, శూలనొప్పి, మొదలగు పొత్తికడుపు సంబంధించిన వ్యాధులు కల్గియున్న స్త్రీలు సహితము యీ బీజాక్షరమును అధికముగా నుచ్చరించిన లాభముండును.

హ్రైం :- దీని నుచ్చరించుటవలన మూత్ర విసర్జనము క్రమముగ నగును.

హ్రౌం :- దీని నుచ్చరించుటవలన మలకోశము ఆసనము ఉత్తేజితములై వానిని కార్యముల క్రమముగ నడుపు చుండును. క్రమముగ జేసిన మలబద్ధము నివారించును.

హ్రః :- దీని నుచ్చరించుటవలన బొమ్మ కంఠములలో స్పందము కలుగును.

మంత్రోచ్చారనుచేత తల, ముక్కు, కంఠము, హృదయము, శ్వాసకోశములు, ఉదరము వీనియందును సమస్త

మలినపదార్థములు భస్మమగును. అన్ని యవయవములకు నింద్రియములకు సరియైన వ్యాయామమగుటచేత వానియాకారము లావు బలము మొదలగునవి వృద్ధియగును. వికృతములుగా నంగములు పెరుగుట (Malpostures) యుండవు.

ఈ బీజమంత్రముల ప్రభావము వి. ఎం. వెస్సర్ లాసారియో యను మహానుభావుడు 1924 సం॥ ఏప్రియల్ మాసపు ఫిజకల్ కల్చర్ అను మాసపత్రికలో చక్కగ వర్ణించినారు.

N. B. 12 : ఆసనములతో గూడిన సూర్య నమస్కారం (ఫిజికల్)గా చేయలేని దీర్ఘరోగులు, అతివృద్ధులు మంచమునుండి లేవలేని స్థితిలో యున్నను ప్రాతః కాలముననే. "ఓ ఆదిత్యా, దివాకరా, భాస్కరా, ప్రభాకరా, సహస్రాంశు, త్రిలోచన, హరిదశ్వ,విభావసు,దినకృతు,ద్వాదశాత్మనామా త్రయీమూర్తి, సూర్య, నా యవ్వనకాలమందును, నా ఆరోగ్య దశయందును, నిన్ను సేవించక యిట్టి అనారోగ్యుడ నయితిని. నారోగ నివారణచేసి నాకు ఆయురారోగ్యములు కలుగ జేయగలందులకు నిన్నర్థించుచున్నాను నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః. అని ప్రార్థించి, శ్లోకములతోను, మంత్రములతోను ధ్యానించి సూర్యుడు ప్రత్యక్షముగా, ఉండినట్లే సంకల్పించి,

ఓం ప్రణవము 1008 సార్లు

హ్రాం బీజాక్షరము 1008 సార్లు

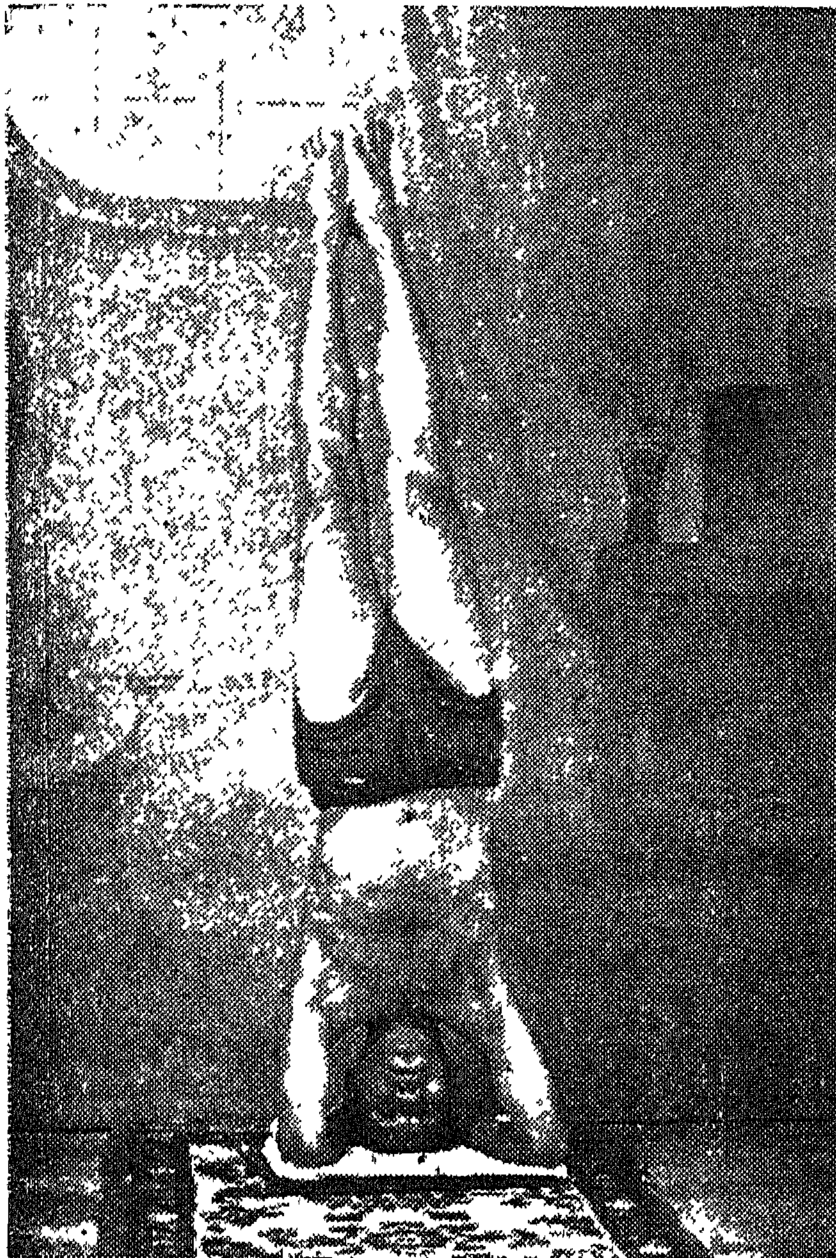
హ్రీం	,,	1008 సార్లు
హ్రూం	,,	1008 సార్లు
హ్రైం	,,	1008 సార్లు
హ్రౌం	,,	1008 సార్లు
హ్రః	,,	1008 సార్లు

వేరు వేరుగా సుస్వరముతో మానసికముగా గాక పైకి ఏకనాదముతో కీర్తించి అటు పయిన.

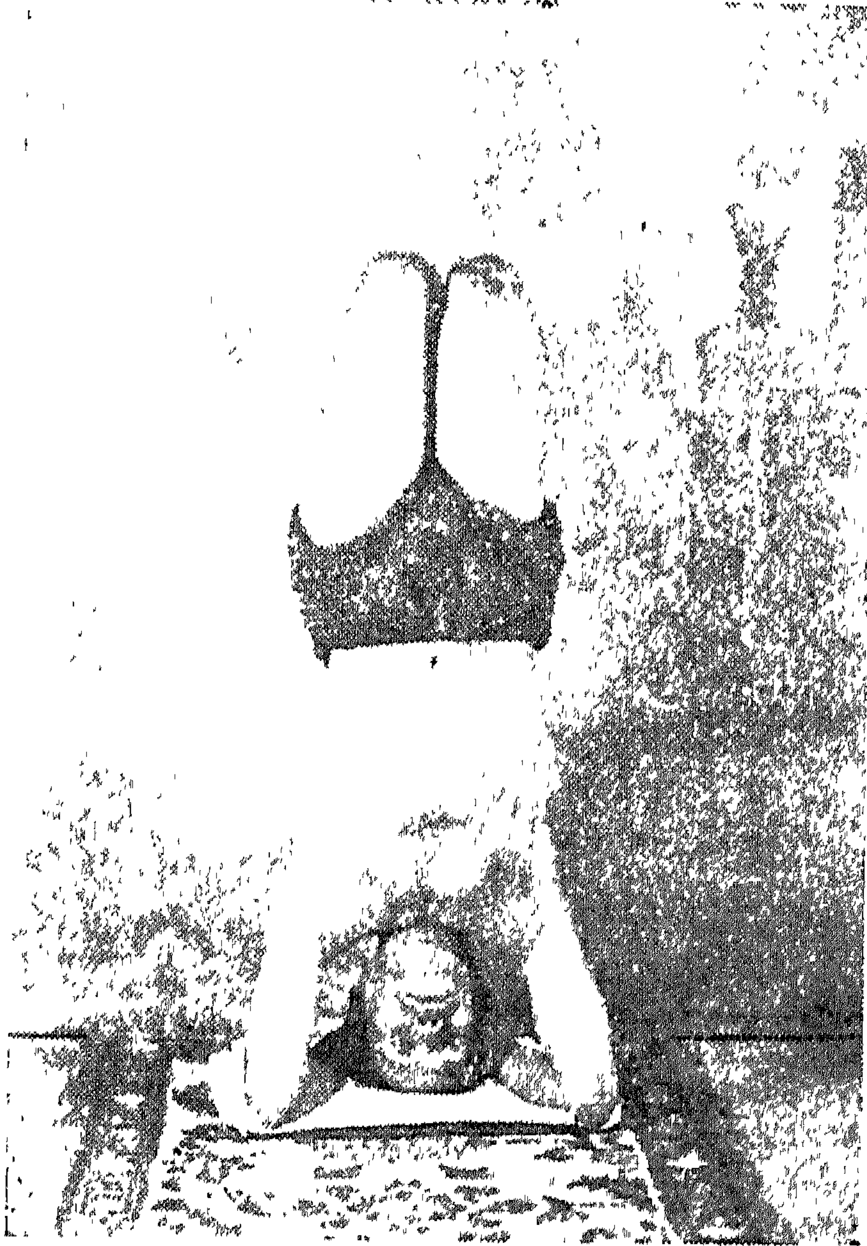
ఓం, హ్రాం, హ్రీం, హ్రూ, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రం ప్రణవముతో సహా ఏకనాదముతో పైకి 108 సార్లు కీర్తించిన ఎట్టి దీర్ఘరోగమయినను, చేతితో తీసివేసినట్లు పోయి మంచి ఆరోగ్యము చేకూరును. ఇట్టి మంత్రోచ్ఛారణతోనే మీరు ఆరోగ్యమును బడయుటకు ముఖ్యముగా ఆచరించవలెను.

1. మంత్రోచ్ఛారణ వలన రోగము పోవుచున్న దన్న నమ్మకము, సూర్యభగవానుని యందు భక్తి, మంత్రము నందు నమ్మిక.
2. పూర్తిగా ఫలభోజనం పండ్లరసం. (అన్నం తినరాదు)
3. అన్నిరకములైన ప్రాణాయామములు.
4. నాటుమందులు, ఇంజక్షనులు పూర్తిగా విసర్జించుట.
5. సూర్యకిరణకాంతులు రోగగ్రస్తమయిన ప్రదేశమునకు ప్రసరించునట్లు చేయుట.
6. శీతలోదక స్నానం (ప్రకృతి చికిత్స) మరువరాదు.

23 లగాయితు 27 పటములు శీర్షాసనము



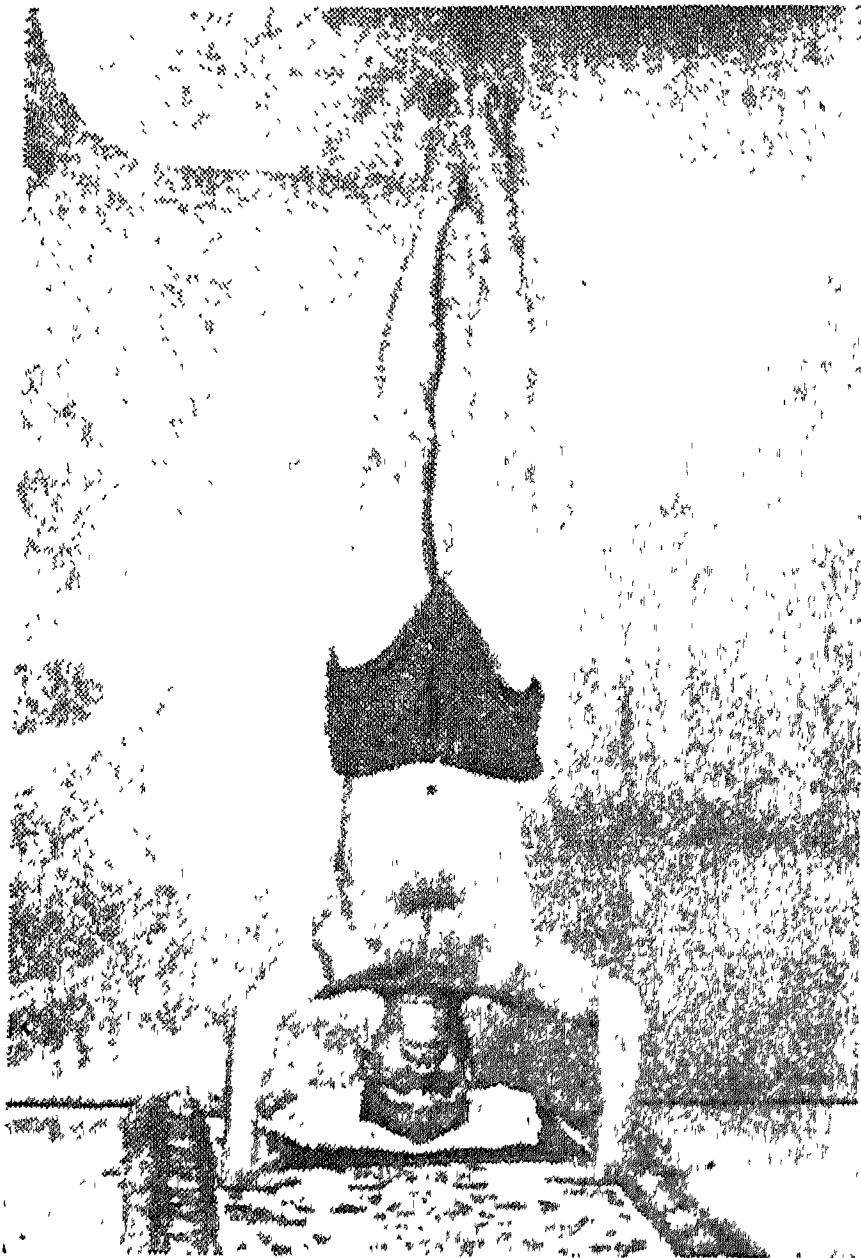
23 వ పటం శీర్షాసనము



24 వ పటం అర్ధ వృక్షాసనము



25 వ పటం శీర్షాసనములో పద్మాసనము



26 వ పటం ముక్తహస్త వృక్షాసనము



27 వ పటం ముక్తహస్త పద్మాసనము

శీర్షాసనమునకు ఇతరపేర్లు, (1) కపాలాసనము. (2) విపరీతకరిణి, (3) వృక్షాసనము, (4) అధోముఖాసనము, (5) ఖగాసనము, (6) ఉష్ట్రాసనము అనికూడా వాడుదురు.

విధానము

నాల్గుమడతలువేసి ఒకదుప్పటిని పరచుము. రెండు మోకాళ్ళపయిన కూర్చొనుము, వ్రేళ్ళసందులలో వ్రేళ్ళను దూర్చుము. ఆవిధముగా దూర్చినపిదప చేతులను రెంటిని మోచేతులవరకు నేలపై ఆనించుము: అటుపిమ్మట తల (మాడు)ను యీరెండు అరచేతులమధ్యను ఆనించుము. ఆపైన నెమ్మదిగా రెండుకాళ్ళను నిలువుగా నుండునంతవరకు 23 వ పటంలోవలె పైకెత్తి ఉండగల్గినంతసేపు ఉండి తిరిగి క్రమేణా మోకాళ్లువంచి నెమ్మదిగా రెండుమోకాళ్ళు 24 వ పటంలోవలె కల్పిఉంచి మెల్ల మెల్లగా మోకాళ్ళు ముఖము వైపు వంచుకొనుచు రెండుపాదములు ముందు నేలకు ఆనునట్లు దిగవలెను. శీర్షాసనము ప్రథమంలో గోడ సహాయంతోగాని లేదా మిత్రుల సహాయంతోగాని చేయవలెను. శీర్షాసనములో బాగా తరిఫీదుఅయిన తరువాత 25 వ పటంలో వలె శీర్షాసనములో పద్మాసనము వేయుట నేర్చుకొనవలెను. పయివిధముగాగాక రెండుచేతులపయిన 26 వ పటంవలె నున్నా, శీర్షాసనమువేసి 27 వ పటంవలె శీర్షాసనములో పద్మాసనం వేయవచ్చును.

యీ ఆసనము ప్రథమదినమున 1/4 నిమిషముతో ప్రారంభించి క్రమక్రమముగా వారమునకు 1/2 నిమిషము

అధికముగా పెంచుచు అభ్యసించవలెను. యిట్లు 12 నిమిష ములవరకు ఆసనముమీద నుండవలెను. యీ ఆసనముమీద నున్నంతవరకు లోలోన ద్వయమంత్రముగాని, భగవన్నా మముగాని జపించవలెను. యితర తలంపులు ఎట్టివి మనస్సు నకు రానీయరాదు.

ఫలితములు

1. శీర్షాసనము అన్ని ఆసనములకు రాజైయున్నది.
2. సర్వరోగ నివారిణి
3. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింపజేయును.
4. మృత్యుంజయుడగును.

5. శ్రమయును మరిమరి అభ్యసించినచో విషయములవలన కల్గిన శ్రమ (Mental warries) నివృత్తియగును.

6. యీ ఆసనమువలన మెదడునకు సమృద్ధియగు రక్తము ప్రసారమగుటచే మెదడునకు సంబంధమగు వ్యాధు లన్నియు అనగా తలపోటు, జ్ఞాపకశక్తి, మందగించుట, అల్పవయస్సులోనె తలవెంట్రుకలు తెల్లపడిపోవుట, బట్ట తల, అతినిద్ర, అసలు నిదుర పట్టకపోవుట మొదలగు సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.

7. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచేయుటలోను, మనస్సునకు ఏకాగ్రత చేకూర్చుటలోను, యీ ఆసనమునకు మించినది ఏది యును లేదు.

8. యీ ఆసనమువలన ఊపిరితిత్తులకు ధారాళముగా ప్రాణ వాయువు ప్రసరించును. కాబట్టి క్షయ, ఉబ్బసము, మొదలగు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధమగు సమస్తవ్యాధులు నశించును.

9. స్వప్నస్ఖలనము శుక్లనష్టము నివారణమగును.

10. శక్తిని పుష్టిని కలుగజేయును.

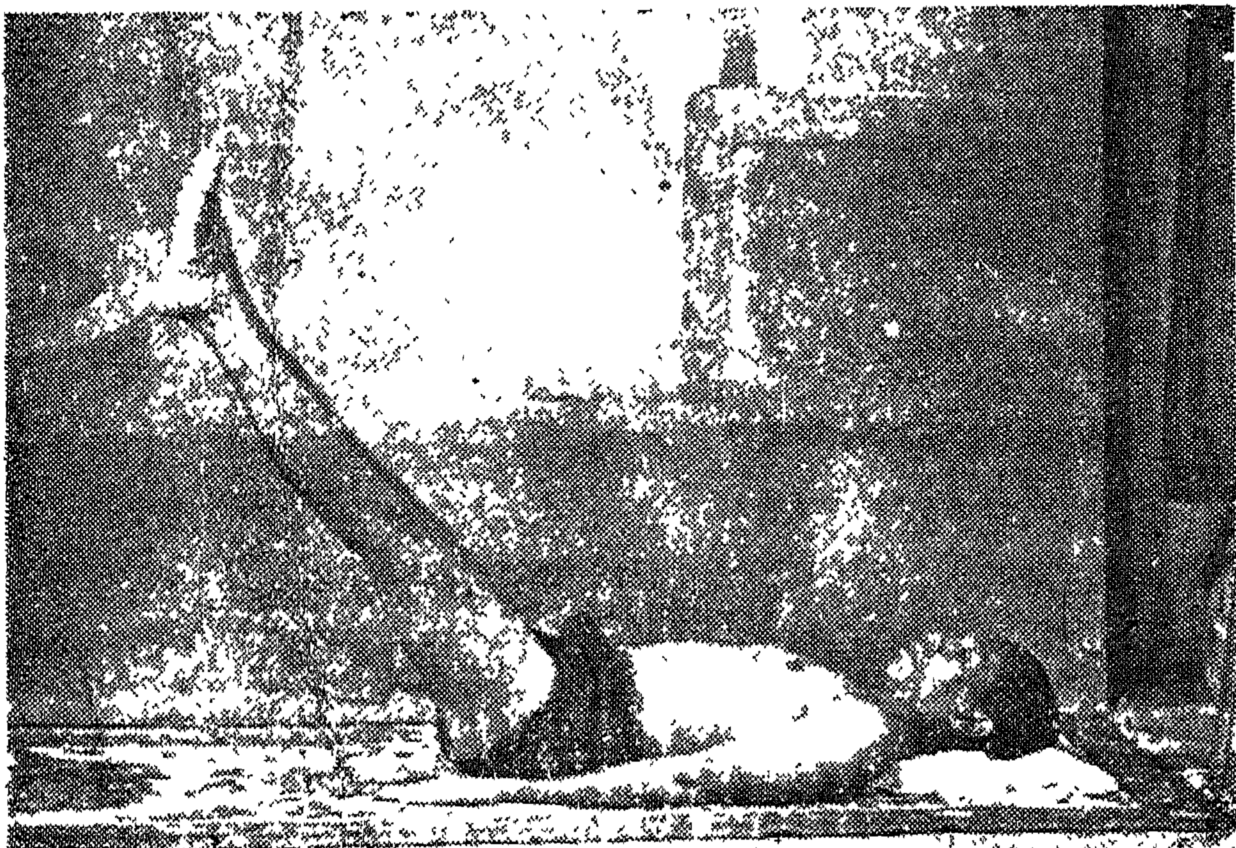
11. యీ ఆసనమువలన సర్వాంగాసనము హలాసనము నౌలి ఉడ్యానబంధనము సూర్యనమస్కారములువలన పొందు ఫలితములుకూడ పొందవచ్చును.

యీ ఆసనము ప్లీడర్లకు విద్యార్థులకు న్యాయాధిపతులకు ఉపాధ్యాయులకు కవీశ్వరులకు చాల ఎక్కువ ఉపయోగకారి.

12. కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపును.

13. స్త్రీలుకూడా శీర్షాసనము అభ్యసించి వాటిఫలితములు పొందవచ్చును. యోనిసంబంధమగు సర్వ వ్యాధులు నివారణయగును. గొడ్రాలితనము నశించును. స్త్రీలు బహిష్టు అయినపుడు, గర్భముదాల్చిన మూడుమాసముల నుంచి ప్రసవించినమూడుమాసములవరకు ఎట్టి ఆసనములు చేయరాదు. ప్రాణాయామములు చేయవచ్చును.

ఉత్తానపాదాసనము



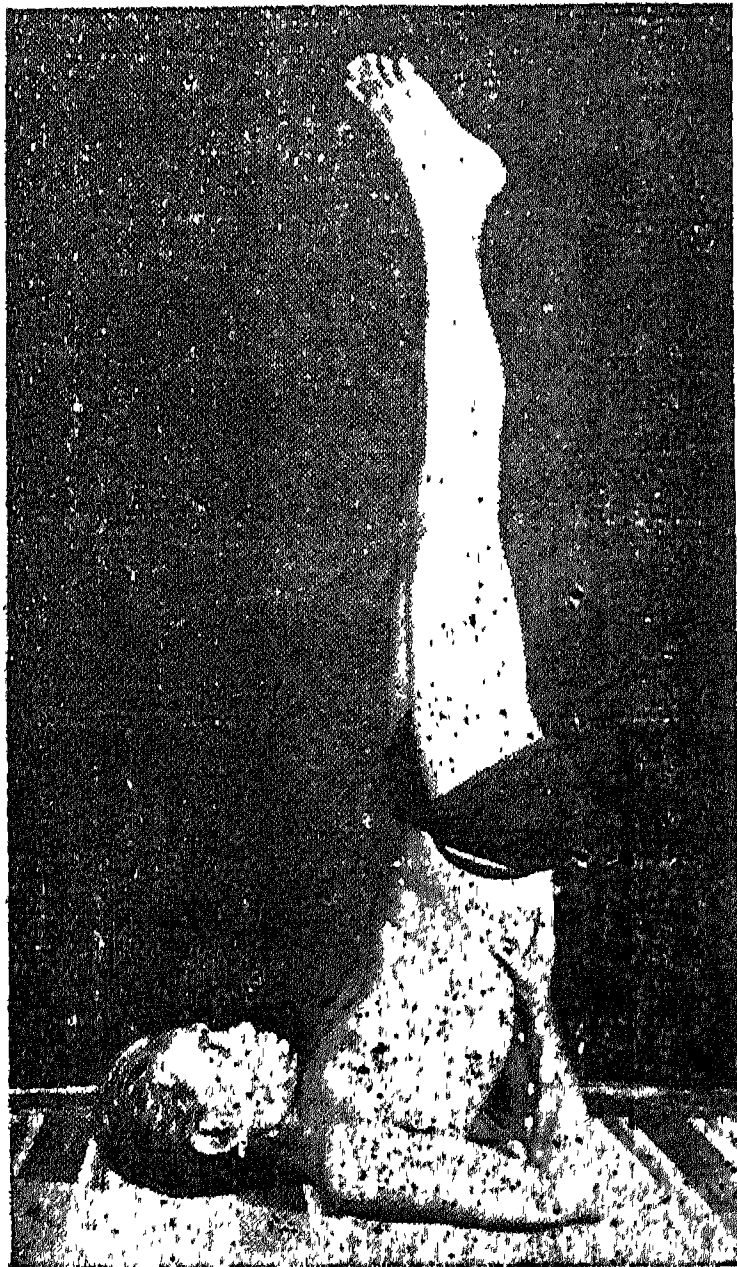
28 వ పటము

ఉత్తానపాదాసనమువలె వెల్లకిల శవాసనంవలె పడుకొని "ఓం" అని గాలిపీల్చి రెండుకాళ్ళు కలిపి భూమికి అడుగు ఎత్తుగా ఎత్తి నమః యనుచు భూమికి జానెడు ఎత్తుగా దింపి భూమికి ఆనించకుండగనే తడవకు జానెడు ఎక్కువగా ఎత్తుచు తిరిగి దింపుచు అనగా నేలకు ఆనకుండా జానెడు ఎత్తువరకు దింపుచు 6 సార్లుతో నీ బొడ్డుకు సమానంగా కాళ్లు పయికి ఎత్తిఉంచి అక్కడ కొంచంసేపు ఉంచి తిరిగి దింపుతూ కాళ్లుఎత్తుచూ తలవైపు హలాసనము వలె కాళ్ళు ఆనునంతవరకు అంచెలు అంచెలుగా ఎత్తుచూ దింపుచూ తలవైపు ఆనువరకు 12 సార్లున్నూ ఆనినతరువాత కాళ్ళవద్దనుంచి తలవరకు 12 సార్లు చేయవలెను.

ఫలితము

పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును. మలబద్ధము హరించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును, అతిమూత్రవ్యాధి నిర్మూలించును.

సర్వాంగాసనములు



29, 30 వ పటములు



30 వ పటము

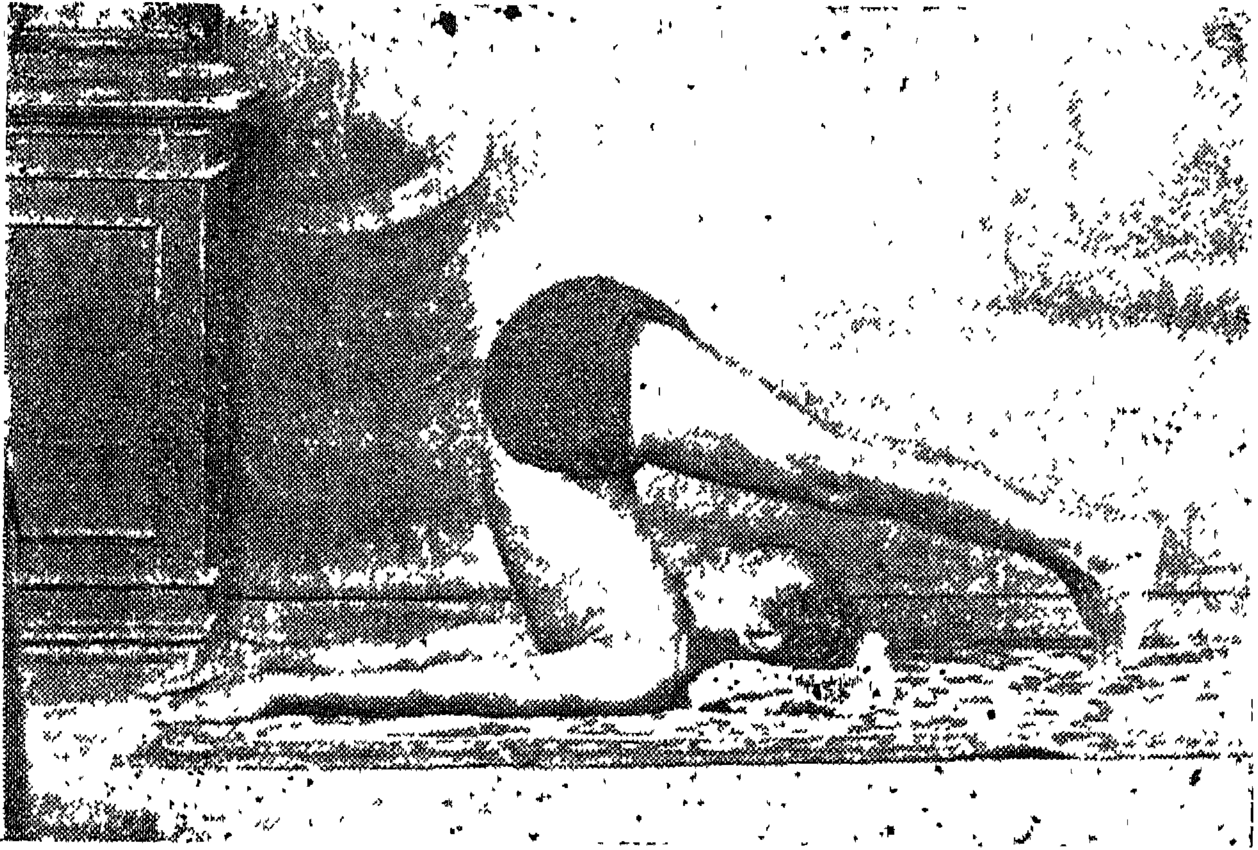
29 వ పటం సర్వాంగాసనమువలె చేయుటకు ముందు వెల్లకిలగా, తిన్నగా పడుకొనుము. నెమ్మదిగా కాళ్ళు పైకి ఎత్తుము మొండెమును పైకెత్తుము. తొంటికాళ్ళు నిఠారుగా నిలువుగా వుండులాగున ఎత్తి యుంచుము. రెండువైపుల రెండుచేతులును వీపునకు ఆనించి యుంచుము. మోచేతులు నేలపయి వుండనిమ్ము, గడ్డమును రొమ్మునకు గట్టిగా అదిమిపట్టి యుంచుము. (జాలంధరబంధము) వీపు భుజములు మెడలను నేలకు ఆనుకొని యుండనిమ్ము. శరీరమును యిటునటు ఊగనివ్వకుము.

ఏవైపునకు వాలి యుండనీకుము. కాళ్ళను తిన్నగా యుంచుము. ఆసనము ముగిసినవెంటనే 30 వ పటంలోవలె సర్వాంగాసనములో పద్మాసనం వేయుట ప్రయత్నించుము కొంచముసేపు ఉంచి. పద్మాసనం తీసివైచి కాళ్ళను మెల్ల మెల్లగా క్రిందికి దించుము. అంతేగాని ఒకేసారి క్రిందికి పడిపోనివ్వరాదు. 6 నిమిషములు యీ ఆసనమందుండవలెను.

ఫలితములు

1. శరీరముయొక్క పెరుగుదలకు పోషణముకు కారణమైన కంఠగ్రంధికి బలమును చేకూర్చును.
2. స్వప్నస్ఖలనమును ఆపును.
3. సెగవ్యాధిని నిర్మూల మొనర్చును.
4. స్త్రీలకు గర్భాశయ వ్యాధులను పారదోలి గొడ్డుబోతుదనమును రూపుమాపును.
5. స్త్రీలకు యీ ఆసనము వరప్రసాదమంటిది.
6. కుండలి నీశక్తిని నిద్రలేపును.
7. జఠరాగ్ని పెంచును.
8. మలబద్ధము అజీర్ణము జఠరాశయ వ్యాధులు ఎంతముదిరియున్నవైనప్పటికి పోగొట్టును.
9. పునర్యౌవ్వనము కలుగజేసి కళకళలాడు ముఖముగలవానినిగా జేయును.
10. యౌవనము చేకూర్చును.
11. ఇంద్రియ పటుత్వము నరముల పటుత్వము హెచ్చును.
12. కుండలి నీశక్తిని మేలుకొలుపును.

హలాసనము



31 వ పటం

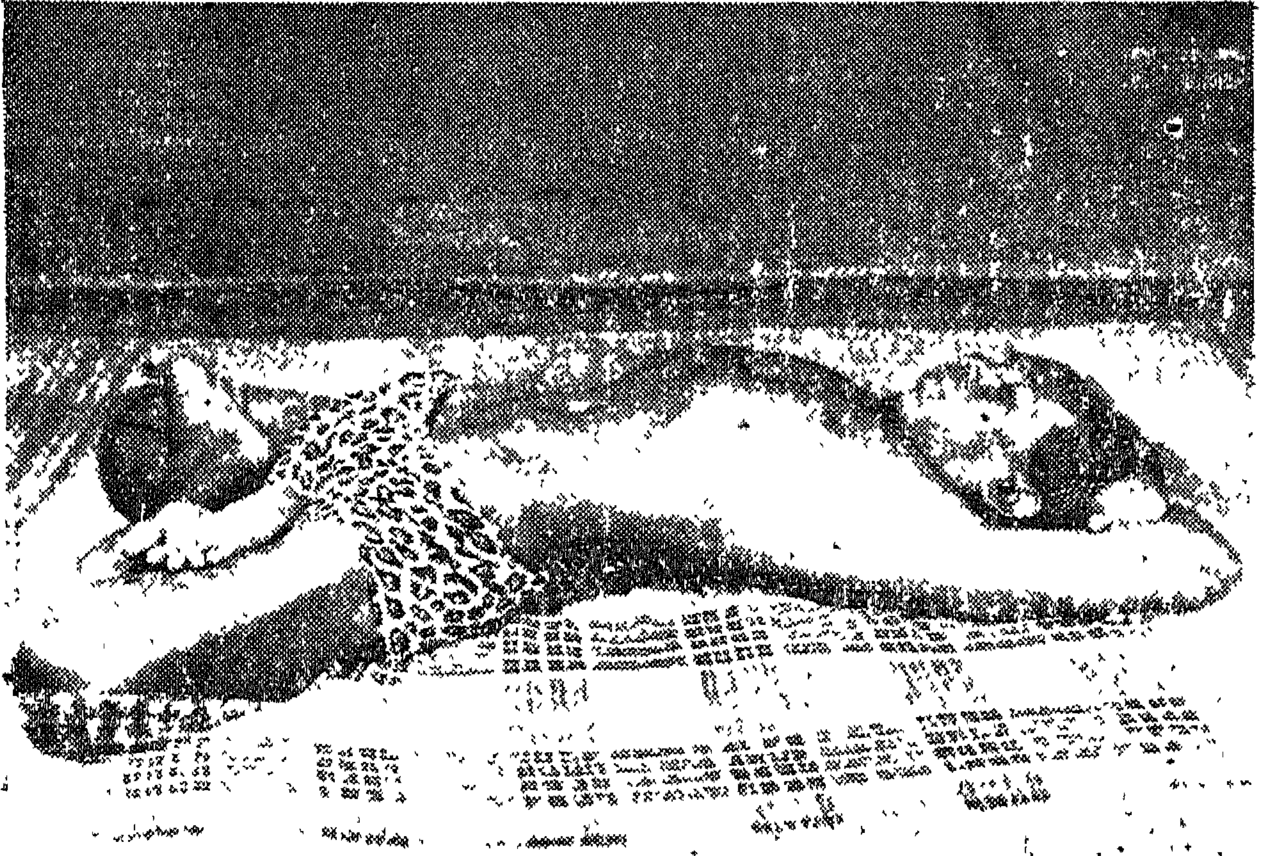
31 వ పటం హలాసనమువలె వేయుటకుముందు వెల్లకిలగ నిలువుగా పడుకొనుము. చేతులు ప్రక్కగా నేలపై ఆనియుండులాగున పెట్టుము. అరచేతులు నేలపయి నుండునట్లు చూడుము. కాళ్ళను రెంటిని దగ్గరగాచేర్చుము. వాటిని చాల నెమ్మదిగా పయికెత్తుము. కాళ్ళను వంగనీయకుము. చేతులను నేలనుండి పయికి లేవనివ్వకుము. మొండెము వంగనివ్వకుము. లంబకోణమువలె నుండవలెను. తరువాత కాళ్లను ముఖమువైపుకు కాలివ్రేలు నేల కానువరకు వంచుము. మోకాళ్ళు నిటారుగను దగ్గరగ నుండవలెను. కాళ్ళు, తొడలు సరళరేఖవలె నుండునటుల చేయవలెను. గడ్డమును రొమ్మునకు నొక్కిపట్టిఉంచుము. నోటితో కాకుండా ముక్కుతో మెల్లమెల్లగా గాలినిపీల్చుము. ఆసనము ముగిసినతరువాత

కాళ్ళను చాలా నెమ్మదిగా వెనుకకు మొట్టమొదట వెల్లకిల పడుకొనినప్పటిస్థితికి తీసుకొనిరమ్ము. రోజూ 3 లగాయితు 12 సార్లవరకు యిది చేయుము. (లేదా 2 నిమిషములు వేయుము.)

ఫలితములు

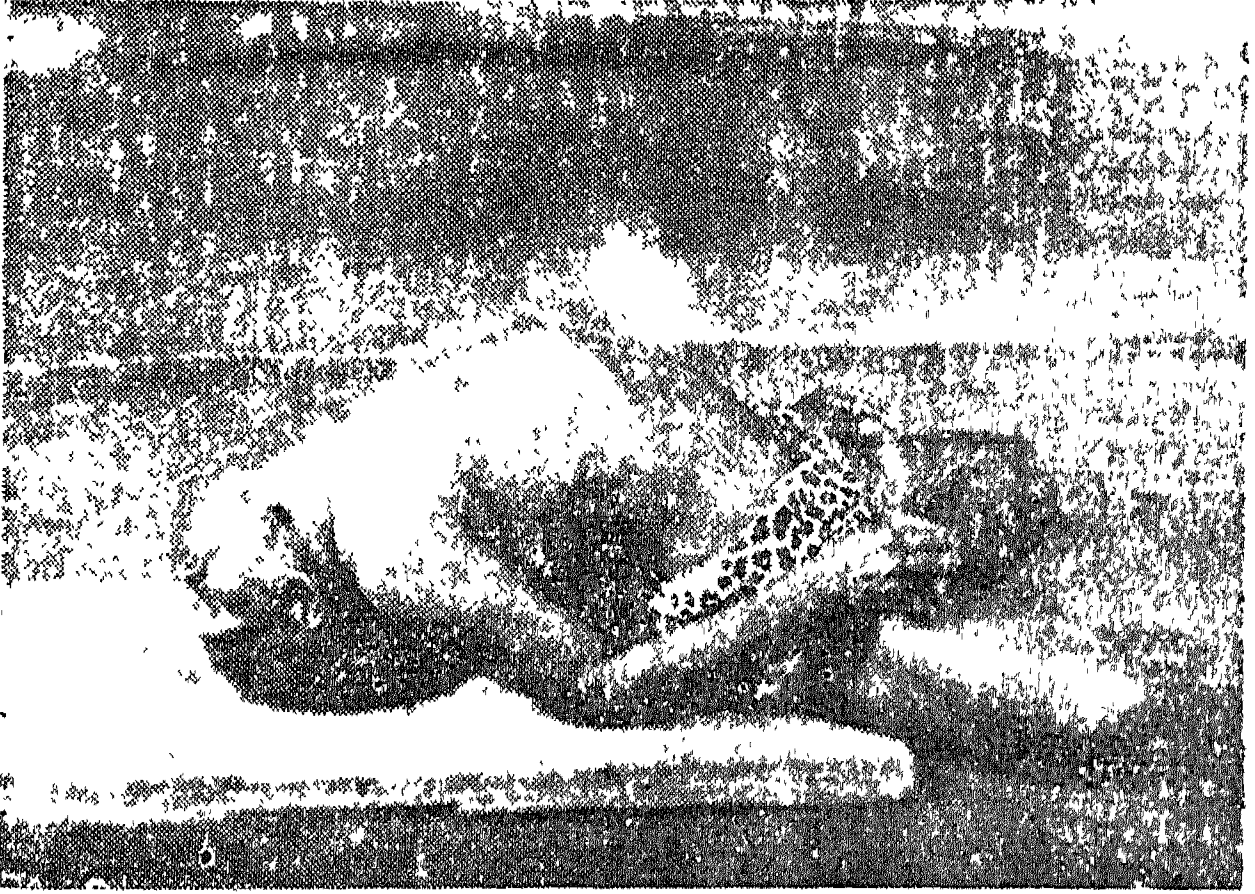
1. ఇది హృత్తికడుపునందు స్నాయువులను తొడలయందలి స్నాయువులను బలపరుచును.
2. స్థూలదేహము స్నాయువాతము కటివాతము బెణుకులు మలబద్ధము కడుపులోబల్ల నివారణమగును.
3. 33 వెన్నుపూసలు వానికి సంబంధించిన సంధిబంధనములు అన్నియు బలపడును.
4. గూని, పక్షవాతము నివారణమగును.
5. విరేచనబద్ధము అతిస్థూలత మూలశంక, అతిమూత్రవ్యాధి మున్నగువ్యాధులు నివారణమగును.
6. జఠరాగ్ని పెంచును.
7. బొమ్ముకపడిశెము పోవును.
8. కడుపులోమంట శూలనొప్పులు పోవును. ఇవి స్త్రీలు సహితము చేయవచ్చును.

మత్స్యాసనము



32 వ పటము

32 వ పటం మత్స్యాసనమువలె చేయుటకు ముందు (కుడిపాదముఎడమతొడపయిన ఎడమపాదమును కుడితొడపైన పెట్టి) కూర్చొనుము. ఆవిధముగా ఆసనములో నుండియే వెల్లకిలగ పడుకొనుము. మోచేతులను అడ్డముగా పెట్టుకొని తలను వాటిపయి ఆనించుము. అటుపిమ్మట గాలి పీల్చి పొట్టను ఉబ్బించి విరివిగా విడిచి పొట్టను లోపలకు లాక్కొనుము. ఆ విధము 3 సార్లు చేయుము. 33 వ పటమువలె తల ఒకవైపున పిర్రలు ఒక వైపునను నేలకు ఆనుకొనులాగున వంచి మొండెమును వంతెనవలె నేలకు ఆనకుండా పైకెత్తి వంపుగా నుంచుము. చేతులుతో పట్టుకొనుము. మెడను



33 వ పటము

బాగా బిగలాగి యుంచవలెను. మోచేతులు నేలకు ఆన వలెను. ఊపిరి పీల్చుకొనుచు కుంభించుచు విడుచుచూ నుండవలెను. కన్నులు మూసికొని ధ్యానించవచ్చును. ఇందులో 3 నిమిషముల వరకు నుండవచ్చును.

ఫలితములు

1. ఈ ఆసనములు అనేక వ్యాధులను నిర్మూలించును.
2. మలబద్ధమును పారదోలును.
3. క్షయ, ఉబ్బసము దీర్ఘకాలమునుంచి యున్న రొమ్ము పడిశము మొదలగు వ్యాధులను దీర్ఘముగా శ్వాసించ గలుగుటచే కుదర్చకలిగియున్నది.
4. పూరక కుంభక రేచకములతో నుండుటచే ప్రాణాయామ ఫలితములు కూడా ఇందు పొందగలరు.

5. ధ్యానమునకు జపమునకు నుపయోగకారి.
6. ఇందుండి జపించిన మనస్సు ఏకాగ్రత చిక్కును.
7. అజీర్తి పోవును.
8. ఆకలిశక్తి వృద్ధియగును
9. వీపునకు మెడకు బలము కలుగజేయును.

ఊర్ధ్వ ధనురాసనము



34 వ పటము

ఊర్ధ్వ ధనురాసనమువలె చేయుటకుముందు వెల్లకిలగ పండుకొనుము. రెండుచేతులు తలకు ఇరుప్రక్కల పెట్టుము.

కాళ్ళు ముడుచుకొని పిఱ్ఱల ఇరుప్రక్కల నుంచుము. నీ బరు వంతయు చేతులమీదకు వచ్చులాగున చేతులమీదను కాళ్ళ మీదను లెమ్ము. అప్పుడు చక్రాకారము వచ్చును. గాలి పీల్చుచూ విడుచుచునుండుము. లేచుట తిరిగి యథాస్థానము నకు దిగుట లేచుట 12 సార్లు చేయవలెను. (ఇది చూచుటకు చక్రాసనమువలె నుండును.)

ఫలితములు

1. మలబద్ధకము హరించును.
2. వీపునందుండు నరములకు బలము కలుగజేయును.
3. ఎదురురొమ్ము విశాలమయి అందముగనుండి బలము కలుగ జేయును.
4. శలభభుజంగాసనమువల్ల కలుగు ఫలములన్నియు దీని వల్ల కల్గును.
5. పొత్తికడుపునకు, చేతులకు, కాళ్ళకు బలము కలుగ జేయును.

   ఇది స్త్రీలుకూడా చేయవచ్చును.
6. చక్రాసనముయొక్క ఫలితములనుకూడా పొందవచ్చును.

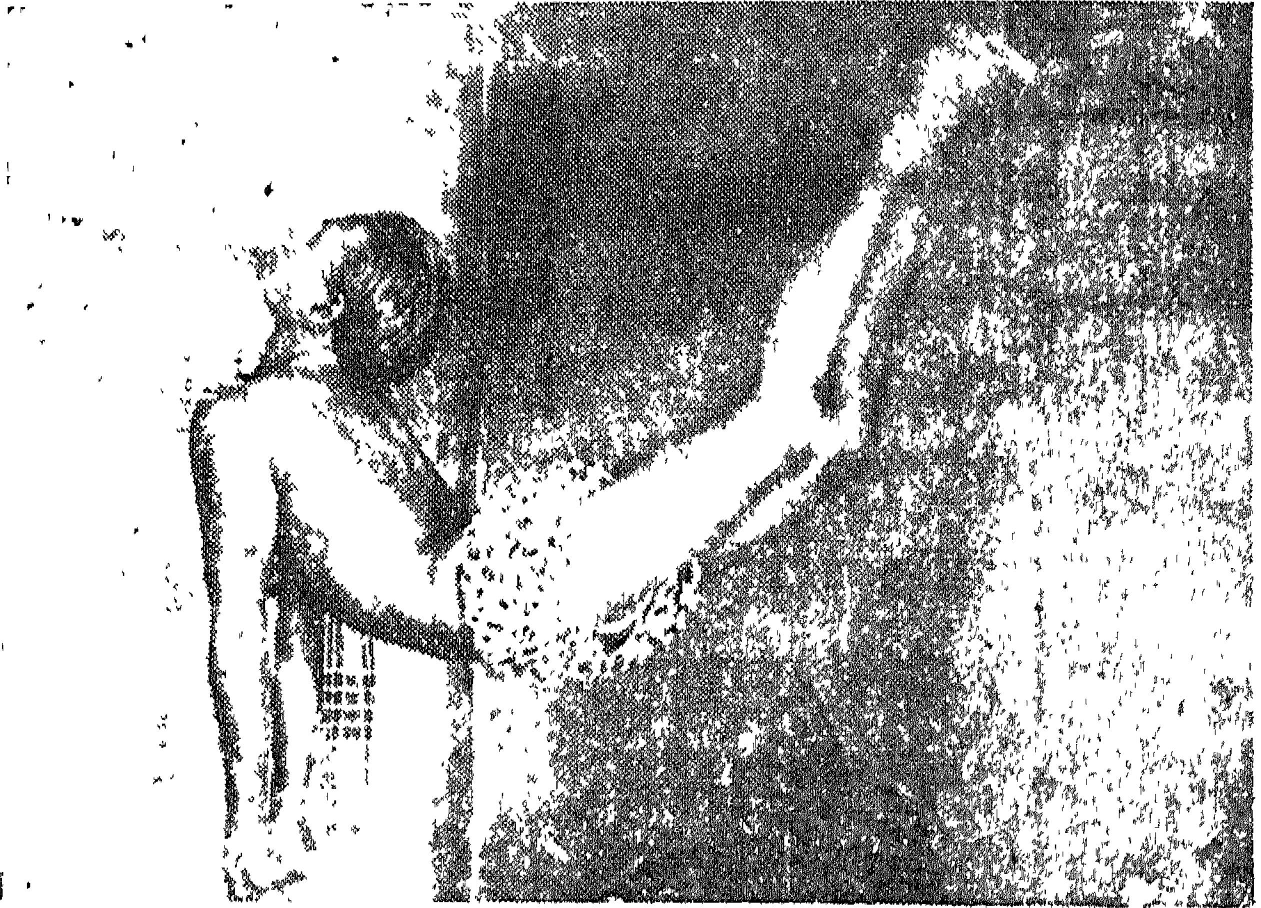
శలభాసనము



35 వ పటము

35 వ పటము శలభాసనము వలె వచ్చుటకు ముందు బోర్లపడుకొనుము. కాళ్ళు కలిపి యుంచి వంకర లేకుండా నిటారుగా చాచుము. రెండు చేతులను తొడలవరకు బాగుగా చాచివేసి అరచేతులు గుప్పెళ్ళుగా పట్టి గట్టిగా మూసి యుంచవలెను. పిమ్మట పీల్చుకలిగినంత ఊపిరిని లోపలకు పీల్చి కుంభించి కాళ్ళను రెంటిని దగ్గరగా చేర్చి విడిపోకుండా పైకెత్తివేయవలెను. ఇట్లు చేయుటలో గడ్డము రొమ్ము పొట్ట బొడ్డు మాత్రము నేలకు బాగుగా ఆనుకొనవలెను. లింగ ప్రదేశము లగాయితు తొడలు కాళ్ళు అన్నియు పయికి లేచి పోవలెను. ఇట్లు ఉండగలిగి నంతసేపు (ఊపిరి బిగపట్ట గలిగి నంతసేపు) ఉంచి తిరిగి ఊపిరిని వదలి వేయుచు క్రిందికి దిగిపోవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు "ఓం" అనిన్ని విడుచు

నపుడు "నమః" అనిన్ని ఉచ్చరించుట మరువరాదు. గడ్డం క్రింద ఒక రుమాలు మడచి పెట్టుకొనవలెను. 3 సార్లు చేసిన చాలును. బాగా అభ్యాసం అయిన తరువాత 36 వ పటంవలె కాళ్ళు యింకను పైకి ఎత్తుట అభ్యసించవలెను.



36 వ పటము

ఫలితములు

1. అన్నిరకములను బలము కలుగ జేయును.
2. మలబద్ధము నివారించును.
3. వెన్నెముకకు బలము కలుగజేసి మంచి రక్తప్రసారము జరిపి అందుండు దోషములను నివృత్తి చేయును.
4. పొత్తికడుపు సంబంధ మయిన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.

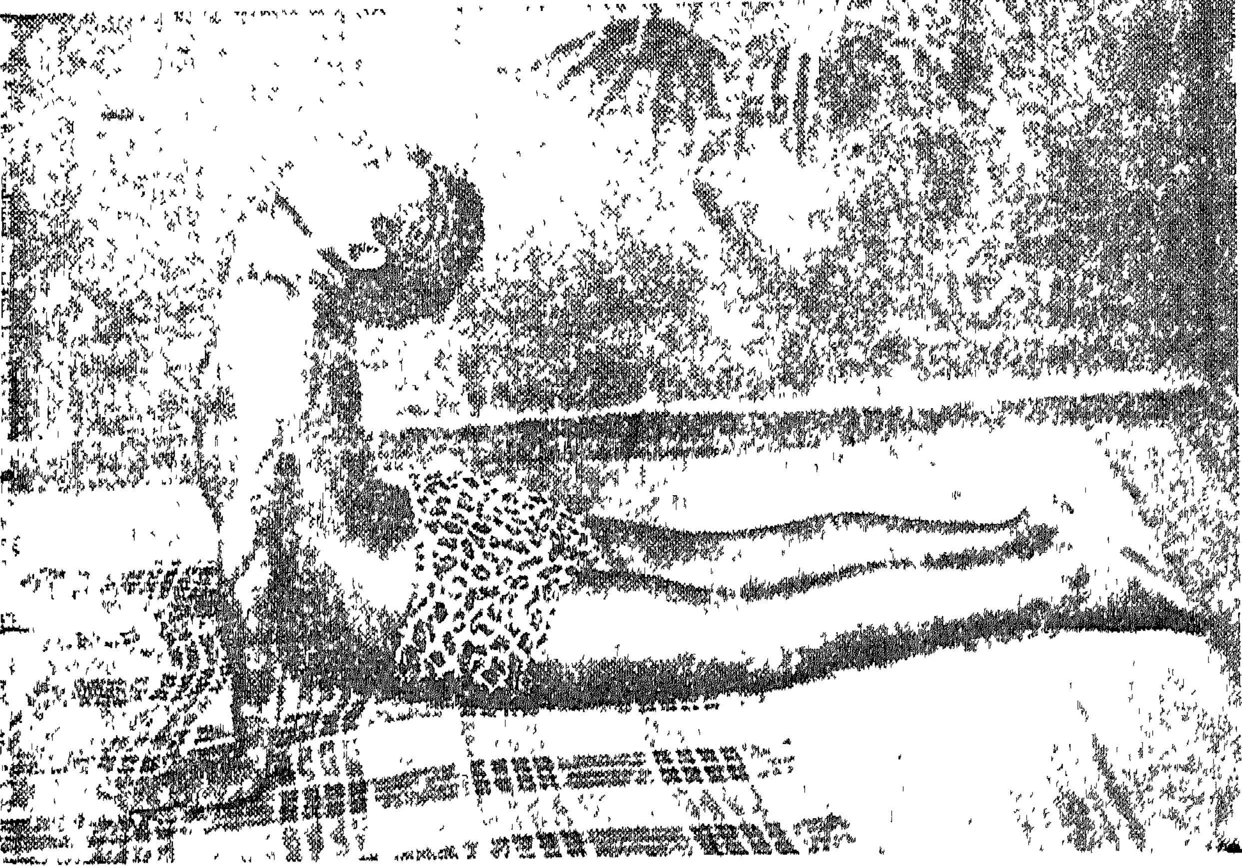
5, నడుమునకు బలము కలుగ జేయును.

6. స్త్రీలకు కుసుమవ్యాధి నివారణమగును. గూని హరించును.

7. గుండె జబ్బులు నివారణ మగును.

8. ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులు గుండెజబ్బులు గలవారు ముందు ప్రాణాయామములు అభ్యసించి గుండెబలము సంపాదించిన తరువాత శలభాసనము అభ్యసించుట మంచిది.

భుజంగాసనము



37 వ పటము

37 వ పటం భుజంగాసనమువలె చేయుటకు ముందు బోర్లగిలిచదునుగా నిలువుగా పడుకొనుము. అరచేతులను భుజములు మోచేతులకు నేలపై పెట్టుము. బొడ్డునుండి క్రింది వైపుగాగల శరీరభాగమంతయు కాలి వేళ్ళవరకు నేలకు ఆనియుండులాగున నుంచుము. పాము పడగ ఎత్తిన రీతిని తలను శరీరముయొక్క పైభాగమును నెమ్మదిగా గాలి పీల్చి పైకి ఎత్తుము. వెన్నెముకను వెనుకవైపుకు వంచుము. రెండు కాళ్ళు కలిపియేయుంచుము. చేతులమీద లేవకలిగినంతవరకు లేచి ఆకాశమువంక పైకి చూచి గాలి విడుచుచు తిరిగి తలను క్రిందికి దింపుము. యీ విధముగా 12 సార్లు చేయుము.

ఫలితములు

1. వీపునొప్పి, నడుమునొప్పి హరించును.
2. మలబద్ధము తొలగిపోవును.
3. ఆకలిని పెంచును.
4. కుండలినీ శక్తిని మేలు కొలుపును.
5. వక్షోభాగము విశాలమగును.
6. అజీర్ణ వ్యాధి నివారణ మగును.
7. స్త్రీలకు శ్వేతప్రదర, తెలుపు ఎరుపు పసుపు (కుసుమ) వ్యాధి ముట్టుకుట్టు నొప్పి. యోని సంబంధమయిన సర్వ వ్యాధులు నివారణ మగును.
8. స్త్రీలపాలిటి యిది వరప్రసాదము.
9. గర్భిణీస్త్రీలు చేయరాదు.
10. స్త్రీలు ఆరోగ్య స్థితిలో ఇది అభ్యసించిన గర్భముదాల్చి నర్సుల యొక్కయు డాక్టర్ల యొక్కయుసహాయం లేకుండా శీఘ్రముగను సులభముగను ప్రసవింతురు. (ఇది ప్రతి స్త్రీయును తప్పక చేయవలెను)

రోలింగు ధనురాసనము



38 వ పటము

38 వ పటం రోలింగ్ ధనురాసనమువలె చేయుటకు ముందు బోర్లగిలి రొమ్ము నానుకొని పడుకొనుము. కండరములను సడలింపుము. బాహువులను ప్రక్కలందుంచుము నెమ్మదిగా కాళ్ళను వీపువైపుకు వంచుము. చేతులను కూడా వెనుక (వీపు) వైపుకు లేవనెత్తుము. చీలమండలను చేతులతో పట్టుకొనుము. రొమ్మును విశాల మొనర్చుము. బాహువులను ముంగాళ్ళను నిలువుగను గట్టిగ నుంచుము. ఇప్పుడు ఉబ్బెత్తుగా నున్న ధనురాకారము ఏర్పడును. కాళ్ళను జాపినప్పుడు రొమ్మును కొంచెముపైకి ఎత్తవచ్చును. చాలా నేర్పుతో చేయవలెను. గాలిని చాలా మందస్థితితో ఆపి మెల్ల మెల్లగా విడువుము. ఇటుల నీవు సులభముగను సుఖముగ

నువుండగలిగినంతసే వుండుము. అటుపయి నుయ్యాలవలె ముందుకు వెనుకకు ఊగుము అటు పయిన శీలమండలను చేతులతో పట్టుకుని యుండియె అటు ఇటు దొర్లుము. మానసికముగా గాలి పీల్చునప్పుడు ఓం అని విడచునపుడు నమః యనుచు 12 సార్లు దొర్లుము.

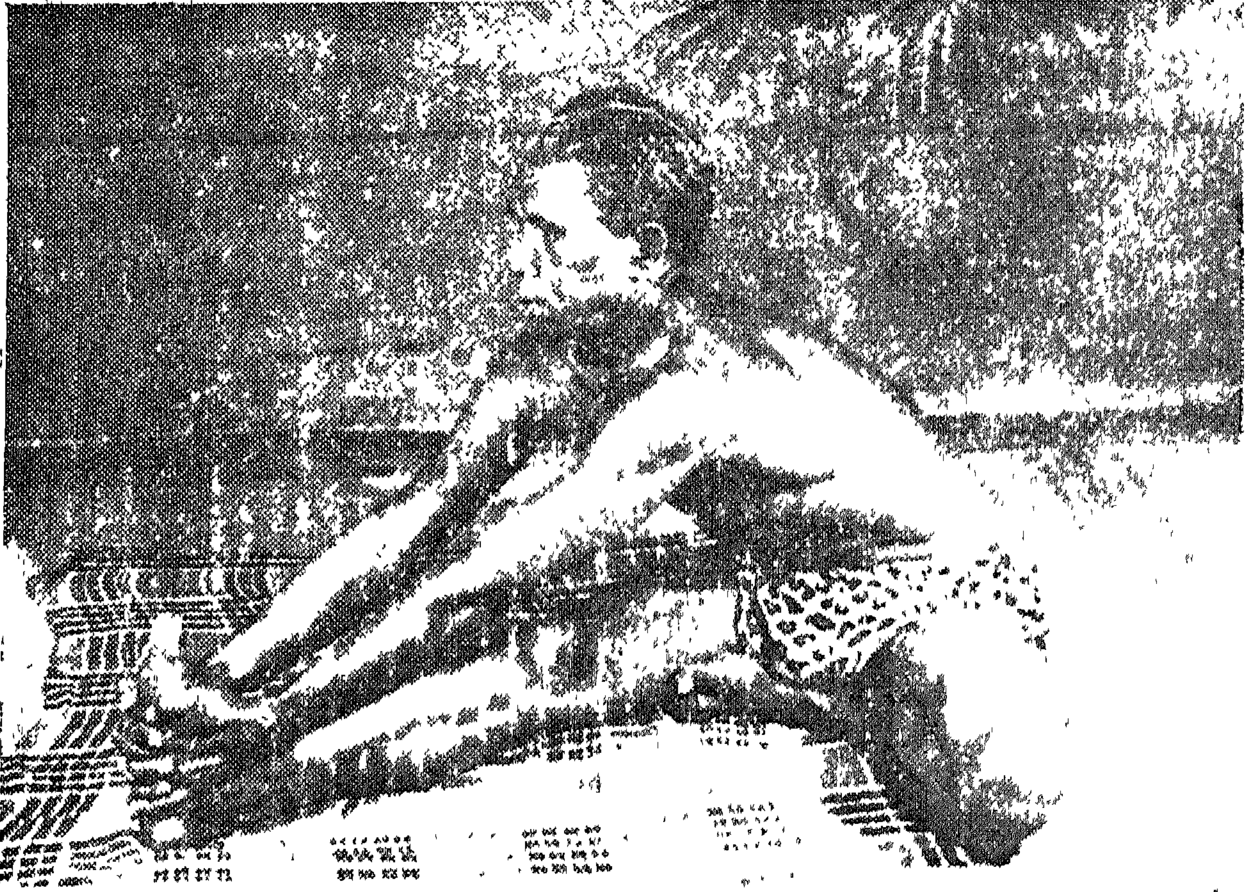
ఫలితములు

1. జీర్ణ, మలబద్ధము, మందాగ్ని యకృత్ మాంద్యములను పోగొట్టును.
2. గూనికాళ్ళయందలి సంధివాతపు నొప్పులు పోవును.
3. స్థూలకాయము తగ్గించును.
4. జీర్ణశక్తి పెంచును.
5. ఆకలి కలిగించును.
6. రక్తము గడ్డకట్టుకొనుటను (ప్రొత్తికడుపులో) పారదోలును.

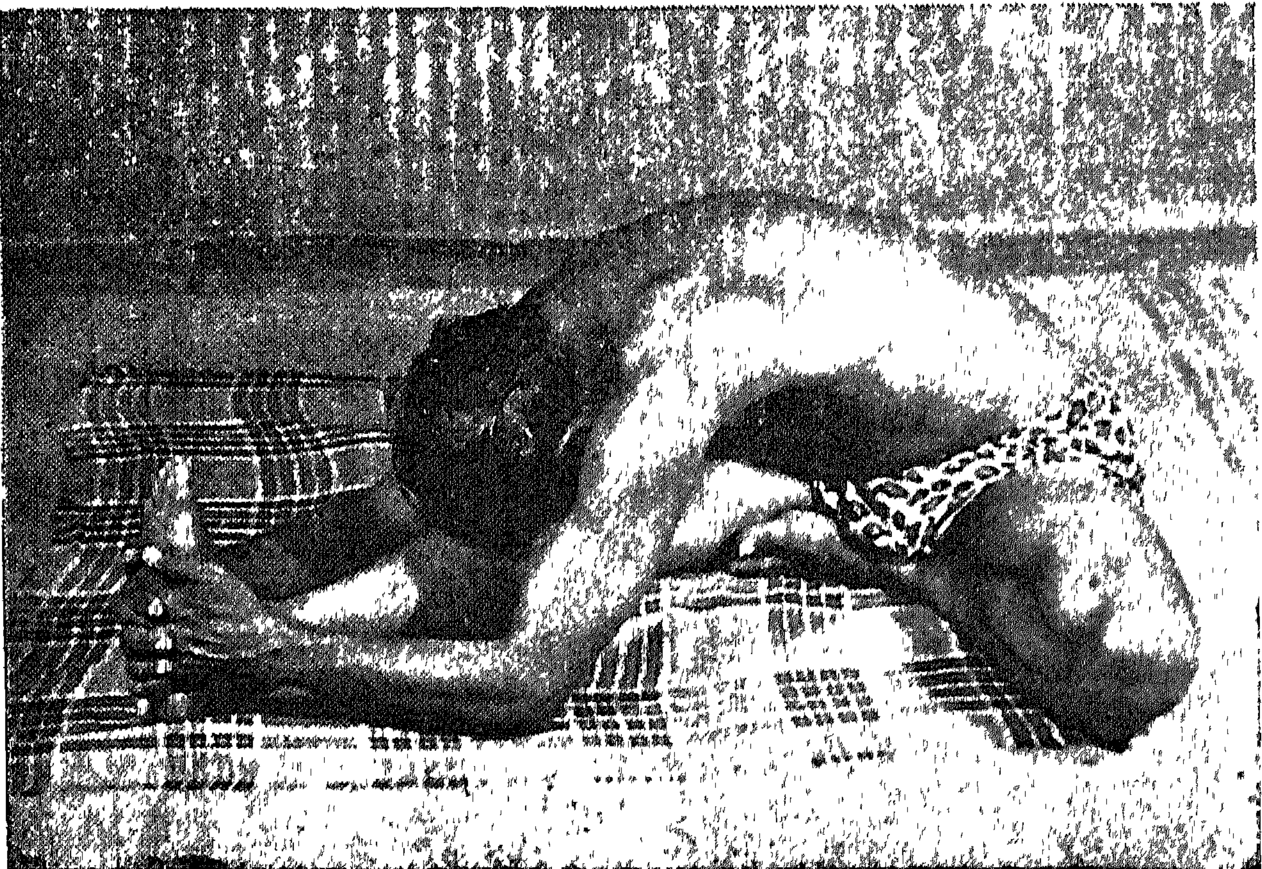
జఠరాగ్ని ప్రేవులకు సంబంధించిన వ్యాధులచే బాధపడువారి కిది కామధేనువు.

7. హాలాసమువలె వెన్నెముకను వింటివలె వంచును.
8. త్వరగా ఎముకలు ముదిరి పోకుండా ఆపుచేయును.
9. ఉత్సాహము రేకెత్తును.
10. అండకోశ వ్యాధులు నశించును.
12. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన స్త్రీ వ్యాధులు నశించును.
13. స్త్రీలు తప్పక చేయవలెను.

మహాముద్ర



39, 40 వ పటములు



40 వ పటము

39 వ పటం మహాముద్ర చేయుటకు ముందు సరిగా కూర్చొనుము. ఒకకాలు జాపుము. రెండవకాలు మడచిజాపిన కాలు తొడకు ఆనించి రెండుచేతులతో జాపిన కాలు పట్టుకొనుము. అట్లు గట్టిగా పట్టుకున్నమీాదట 40 వ పటంలో వలె వచ్చుటకు పొట్టను లోపలికి లాగుకొనుము. గాలిని బయటకు విడువుము. నెమ్మదిగా ముందుకు తలను వంచి మోకాటికి తలను, నొసటలను ఆనించి కొంచంసేపుంచి గాలిని ఓం అని పీల్చుకొనుచూ 39 వ పటంలోకి రమ్ము. తిరిగి "నమః" అని గాలి విడుచుచుచూ వంగుము. తిరిగి లెమ్ము. యీ విధముగా 12 సార్లు చేయుము.

ఫలితములు

1. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును.
2. బ్రహ్మచర్య రక్షణకు తోడ్పడును.
3. మూత్రవ్యాధులు నివారణమగును.
4. ఆంత్రశూలయందు అద్భుతముగా పనిచేయును.
5. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పును.
6. కాళ్ళకు బలము కలుగజేయును.
7. పశ్చిమతాన మాసనమువల్ల కల్గు ఫలితములన్నియు వచ్చును.
8. అతిమూత్రవ్యాధివల్ల బాధపడువారికి యిది అమోఘముగా పనిచేయును.

జాను శీర్షాసనము



41 వ పటము

41 వ పటం జాను శీర్షాసనమువలె జేయుటకు ముందు వివరించిన 39 వ పటమువలెనే కూర్చొనుము. ఒకకాలు చాచుము. రెండవకాలు మడిచి జాపినకాలు తొడకు ఆనించుటకు బదులు తొడపై పెట్టుము. రెండుచేతులతో జాపిన కాలు పట్టుకొనుము గాలిని విడువుము పొట్టలోనికి అక్కలించి జాపిన కాలువద్దకువంచి నొసటకు జాపిన కాలుకు ఆనించి తిరిగి గాలి పీల్చుకొనుచూ యథాస్థానమునకు రమ్ము. ఇట్లు 12 సార్లు చేయుము. గాలిని పీల్చునపుడు ఓం అనిన్నీ విడుచునపుడు నమః యనుట మఱువకుము. వంగునపుడు విడచుట లేచునపుడు పీల్చుట జ్ఞప్తియంచుకొనుము.

ఫలితములు

1. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.
2. మహాముద్ర, పశ్చిమతానమాసనముయొక్క ఫలితములు పొందవచ్చును.
3. మెడ నొప్పులు హరించును.

పశ్చిమతాన మాసనము



42, 43, పటములు

42 వ పటం పశ్చిమ తానమాసనము చేయుటకు ముందు నేలమీద కూర్చొని కాళ్ళను బాగజాపుము. కర్రవలె బిగిసియుండులాగున కాళ్ళు ఉండవలెను. కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో పట్టుకొనుము. ఈ విధముగా పట్టు కొనుటలో మొండెమును ముందుకు వంచవలసి వచ్చును. లావుగా నుండువారికి ముందుకు వంగుటలో కొంత కష్టముగా నుండవచ్చును. క్రమేణ అలవడినతరువాత అతి సులువుగా జాపిన కాలివ్రేలు చేతులతో పట్టుకొనవచ్చును. అటుపిమ్మట



43 వ పటము

43 పటములోకి వచ్చుటకు గాలిని విడిచి పొట్ట అక్కళించి మోకాళ్ళను ముఖంతో ఆనించుము. కాలి బొటనవ్రేళ్లను విడవరాదు. మోకాళ్లకు ముఖం వంచి ఆనించునపుడు చేతులు వంచి మోచేతులు భూమికి ఆనునట్లు చేయుము. గాలిని పీల్చునపుడు ఓం అనిన్ని విడుచునపుడు నమః యనిన్ని వంగునపుడు గాలిని విడుచుట లేచునపుడు పీల్చుట మరువకుము.

ఫలితములు

1. జఠరాగ్ని పెంపొందింపజేయును.
2. మలబద్ధము యకృత్తునందలి మాంద్యము మందాగ్ని త్రేన్పులు శూలలు నివారణమగును.
3. నడుమునొప్పి అన్నిరకములగు కుష్ఠస్నాయు వ్యాధులు పోవును.

4. మూలవ్యాధి నివారణమగును.
5. అతిమూత్రవ్యాధి నిర్మూలించును.
6. పక్షవాతము మూర్ఛ తలనొప్పి పార్శ్వపునొప్పి ఉన్మాదము, తొలిగిపోవును.
7. ఇవి స్త్రీలకు అత్యవసరం అయియున్నది.
8. స్త్రీలకు యోని సంబంధమయిన వ్యాధులన్నియు నివారణమగును.
9. పొత్తికడుపుకు సంబంధించిన ముట్టుకుట్టు నొప్పి, బహిష్టు సరిగా కాకపోవుట ఎక్కువ యగుట తక్కువ యగుట అసలే కాకపోవుట హిస్టీరియా మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును.
10. శరీరములో క్రొవ్వు హరించును.
11. స్త్రీలు యిది ఎప్పుడు ఆచరించుచున్నచో గర్భము దాల్చిన అట్టి స్త్రీలు ప్రసవకాలమందు లేడీడాక్టర్ల యొక్కయు నర్సులయొక్కయు సహాయం లేకుండా సులభముగాను శీఘ్రముగా ప్రసవించి మంచి సంతానవతు లయ్యెదరు.
12. గొడ్రాలు సహితము బిడ్డలతల్లి యగుటకు యీ ఆసనముకంటె మరియొకటి లేదు.
13. ముట్టు కుట్టునొప్పితో బాధపడువారు కుసుమవ్యాధితో బాధపడు స్త్రీలు యీ ఒక ఆసనము పదే పదే చేసి అట్టి బాధ నివారణ చేసుకొనవచ్చును.
14. ఇది పురుషులకు ఇంద్రియ పుష్టి కలుగ జేయును.

15. నిదురలో ఇంద్రియము స్ఖలనమగుట త్వరగా యింద్రియము జారిపోవుట మూత్రములో పోవుట నివారణమయి యింద్రియము గట్టిపర్చి బలమును ఆరోగ్యమును కలుగ జేయును.

16. బాలురకు బాలికలకు యీ ఆసనమువల్ల ఎక్కువ ఉపయోగము కల్గును. తిన్నది హరించును. చదివిన చదువువంటపట్టును. బలమును కలుగ జేయును. తేజో వంతులుగా చేయుటకు ఉపయోగకారి.

17. పొట్టలావు తగ్గుచు. పొట్టలో కొవ్వు హరింపజేసి పొట్ట అందముగా నుండులాగు జేయును.

18. హస్తపాదాసనము యొక్క ఫలితములు కూడా పొంద వచ్చును.

44. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము



44. వ పటము

45. పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము



45. వ పటము

44 అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనమువలె వచ్చుటకు ముందు కాళ్ళుజాపి కూర్చొనుము. ఎడమకాలును మడిచి మడమభాగమున లింగస్థానమునకు గుదద్వారమునకు మధ్యప్రదేశము నంయందుంచుము. కుడికాలును ఎత్తి ఎడమ మోకాలికి చేరువుగా బైటవైపు ఉంచుము. ఎడమచేతిని కుడికాలు బైటవైపునుండి పోనిచ్చి కుడికాలు బొటనవ్రేలు పట్టుకొనుము. లేదా ఎడమ మోకాలుమీద పెట్టుము. కుడిచేతిని వీపు

వెనుకవైపునుండి ఎడమతొడ మూలమందు (గజ్జలలో) నుంచుము. లేదా వెనుక వీపుకు ఆనించుకొని యుండుము. మెడను కుడివైపునకు త్రిప్పుము. భుజములతో సూటిగా చూడుము. ఎదురొమ్మును వంచక నిక్కించి విప్పి యుంచుము.

45వ పటంవలె పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనము వేయుటకు ముందు కాళ్లుజాపుకొని నిలువుగా కూర్చొనుము. ఎడమ పాదమును కుడితొడ మూలమువద్ద రెండు చేతులతో నొక్కి పట్టి యుంచుము, ఎడమకాలు మడిమబొడ్డువద్ద యుండులాగున వర్పరచుము. కుడికాలును ఎడమ మోకాలుకు ప్రక్కగా నేలనుతాకి యుండులాగున పెట్టుము. ఎడమచేతిని కుడి మోకాలు బయటివైపునుంచి పోనిచ్చి మోకాలును ఎడమ వైపు నెట్టి యుంచునటుల చేయుము. ఎడమచేతితో కుడి కాలు బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకొనుటో లేదా ఎడమమోకాలు మీద గట్టిగా పెట్టియుండుటో చేయవలెను. కుడిచేతిని వీపు వైపునకు పోనిచ్చి వీపును ఆనించియుండుము, లేదా ఎడమ కాలి మడిమను పట్టుకొనుము. ముఖము శరీరము కుడివైపునకు తిరిగి బాగాత్రిప్పి యుండవలెను. వెన్నెముకను మెలిత్రిప్పుము. నాసికాగ్రముపై దృష్టినిలుపుము. 44, 45 పటములు ఆసనములు. కుడివైపు ఒకమారు, ఎడమవైపు ఒకమారు చేయవలెను.

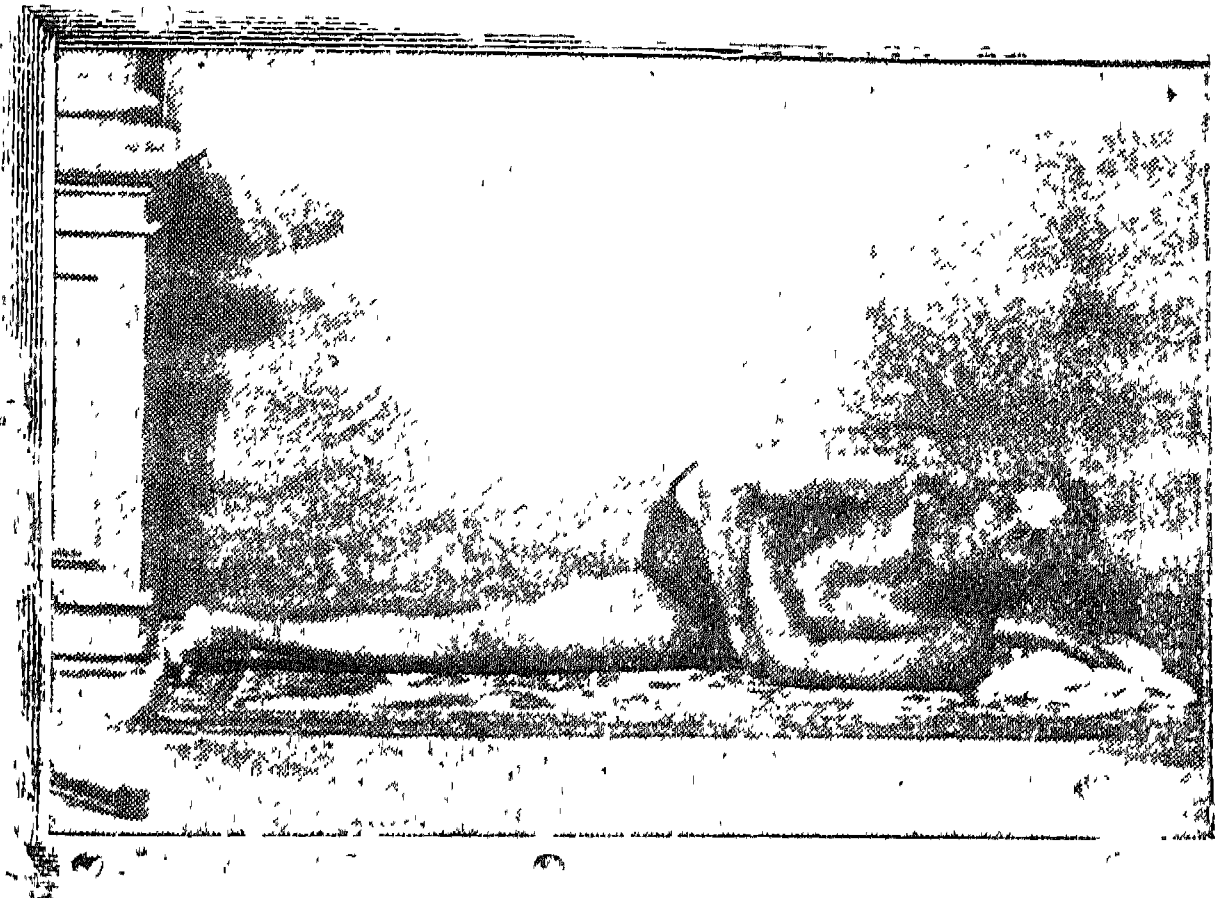
ఫలితములు

1. అజీర్ణము, అగ్ని మాంద్యములు, పైత్యవికారము, మలబద్ధము, మధుమేహము, కుసుమవ్యాధి గర్భకోశ వ్యాధులు మొదలగు వాని నన్నిటిని నివారించును.

2. సంధి వాతనొప్పులు అన్నియు పోవును.
3. ఆరోగ్యము చక్కపర్చును.
4. కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపును.
5. ఆకలి కలుగ జేయును.
6. నడుమునొప్పి సమస్త విధములగు స్నాయువాత వ్యాధులు నివారణమగును.
7. కడుపునొప్పిచే బాధపడువారికి జిగటవిరోచనముతో బాధపడువారికి చాలా మంచిపని చేయును. అవి నివారణ మగును.

ద్విపాద శీర్షాసనములు

46 లగాయతు 53



46 వ పటము



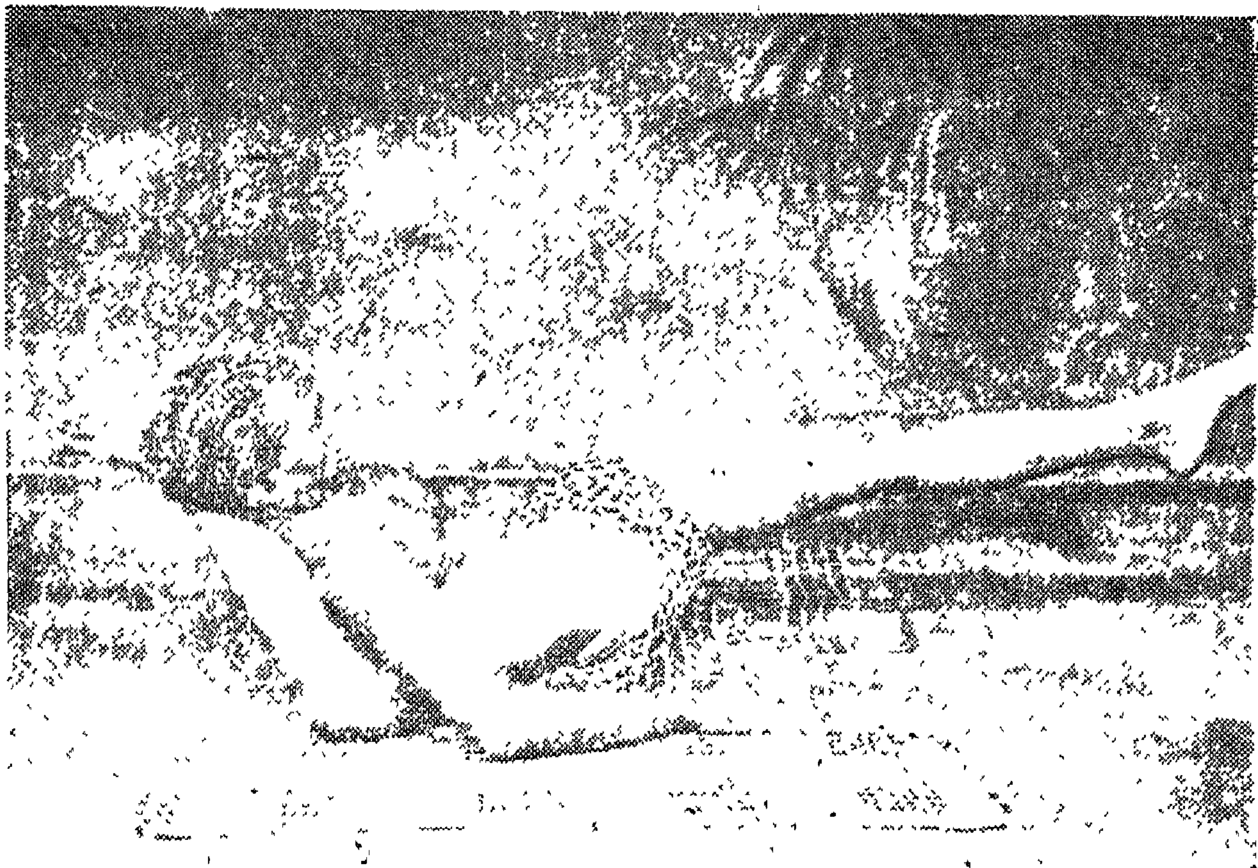
47 వ పటము



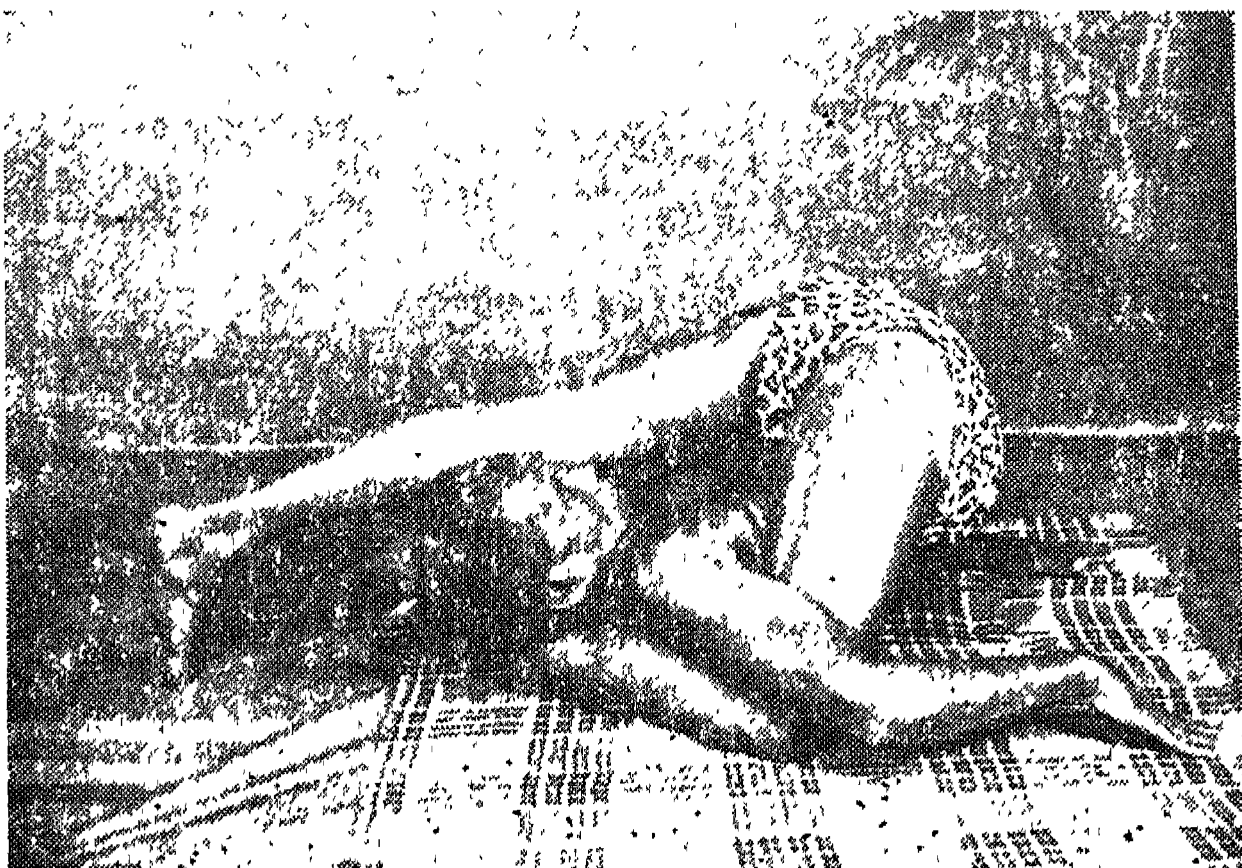
48 వ పటము



49 వ పటము



50 వ పటము



51 వ పటము



52 వ పటము



53 వ పటము

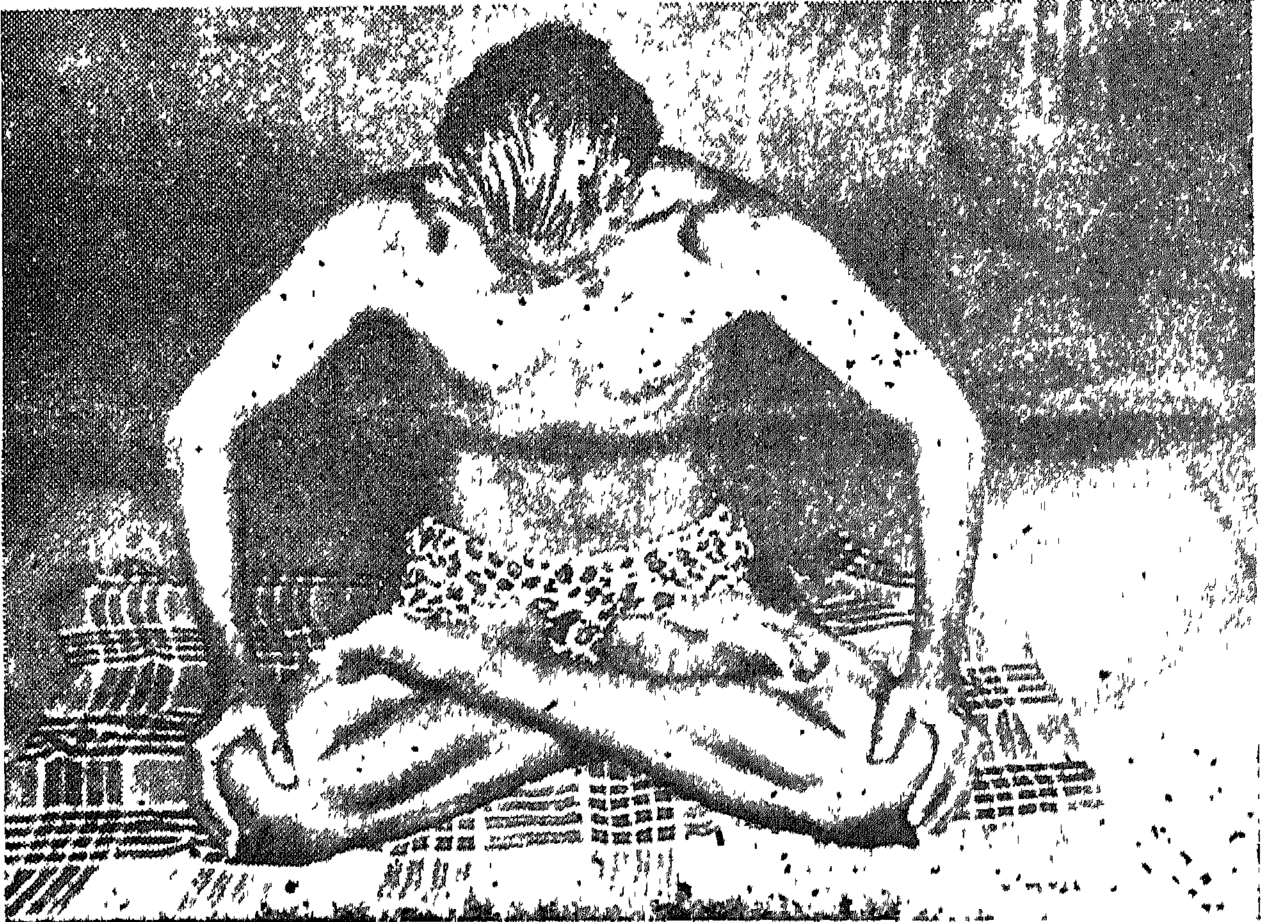
ద్విపాద శీర్షాసనములు, ఆసనములద్వారా సర్వ నాడులు స్వాధీనమయినతరువాతనున్నా సర్వఇంద్రియములు మీా స్వాధీనములోకి వచ్చువరకున్నా ఎవరున్నా, వాటిని చేయుటకు తలపెట్టకుడు. సర్వనాడులు సర్వఇంద్రియములు తమ స్వాధీనమయినట్లు తమకుతోచినట్లు పడుకొని ఒకకాలు మాత్రం తలక్రిందపెట్టుట రెండుకాళ్ళు తలమీాద పెట్టుట 46 టు 53 పటములలో చూపినమాదిరి క్రమేణా అభ్యసించవలసి యున్నది. క్రొత్తగా ఆసనము లభ్యసించు చున్నవారు ముందే వీటికొరకు ప్రయత్నించ కుందురుగాక.

ఫలితములు

1. సర్వవ్యాధులు నివారణమగును,
2. క్రొత్తరోగములను రానీయవు.
3. 72 వేల నాడులయొక్క మలము శుద్ధిచేయును.
4. అన్నినరములకు బలము కలుగజేయును.
5. అన్ని ఇంద్రియములు జయింప కల్గెదరు.
6. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.
7. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును,
8. ప్రతిరోజునందు భగవంతుని ధ్యానముచేసిన మనస్సునకు ఏకాగ్రతచిక్కి ముక్తి లభించును.
9. అజీర్ణము మలబద్ధమునివారణమయి ఆకలికలుగచేయును.
10. ఇది స్త్రీలకు విద్యార్థులకు ఏకాగ్రతా చిత్తము కోరు ప్రతివ్యక్తికి అత్యవసరమయి యున్నది.
11. శరీరమునకు బలము కలుగజేయును.

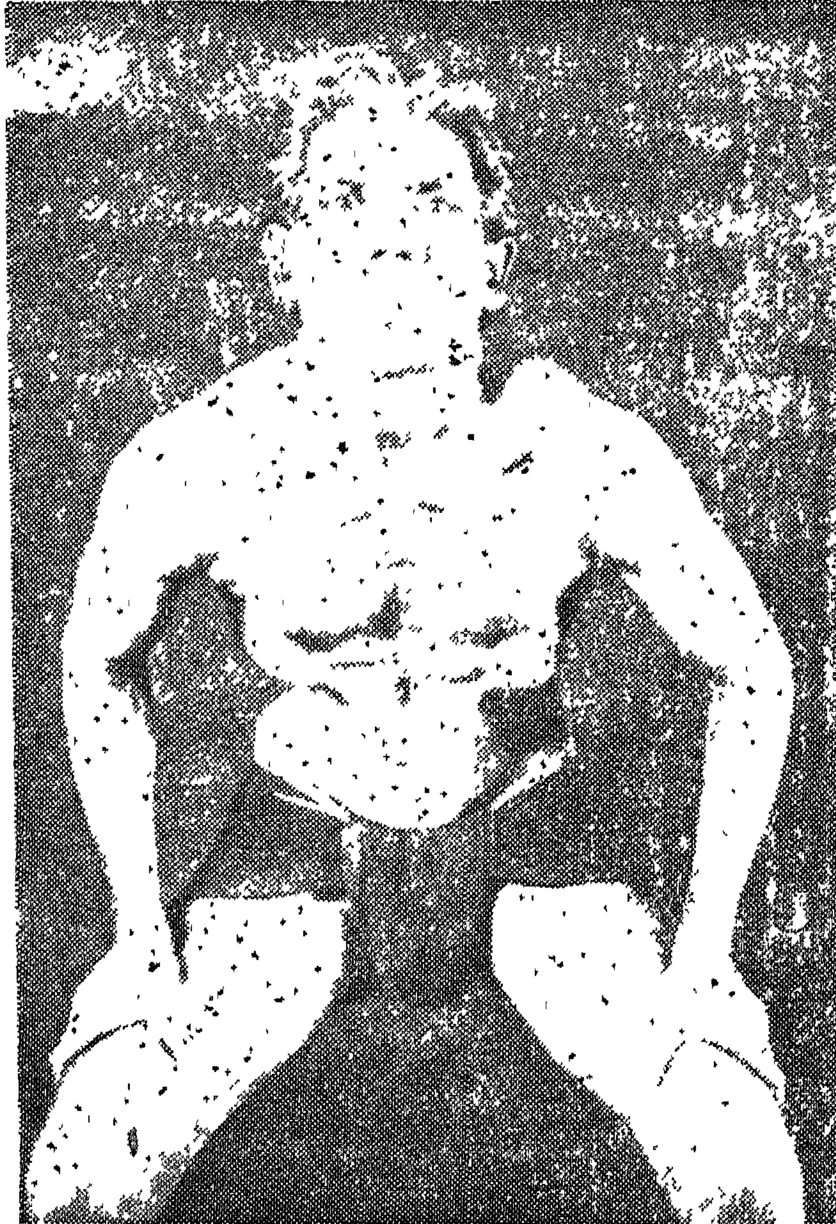
2. ముక్తినిగోరు భక్తులు ఇందుండియే జపించిన త్వరగా గమ్యస్థానము చేరుదురు.

54, 55, 56, ఉడ్డ్యాన బంధములు



54 వ పటము

నిలుచుని మధ్యమనౌలి



55 వ పటము

కూర్చొని మధ్యమ నౌలి



56 వ పటము

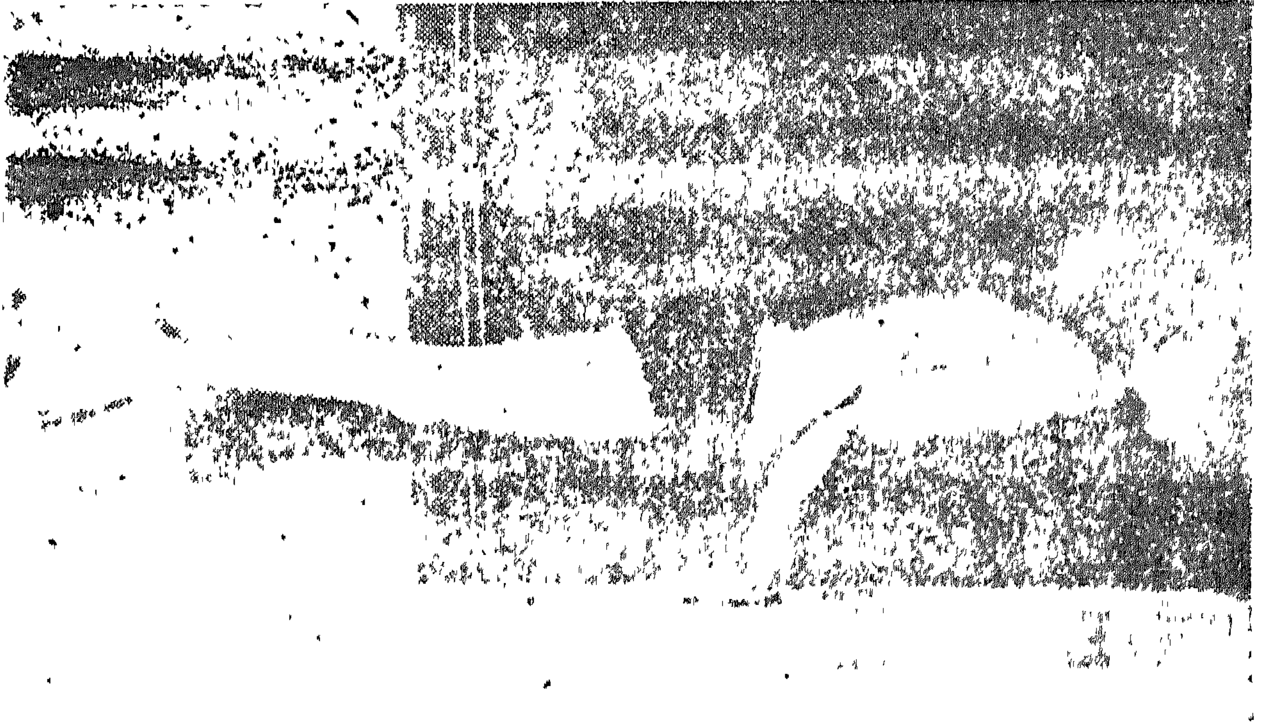
54 వ పటం ఉడ్డ్యానబంధమువలె చేయుటకు ముందు కూర్చొనుము. లేదా నిల్వాబడుము. దీర్ఘముగా గాలిని బయటకు వదలుటద్వారా శ్వాసకోశములను ఖాలీగా నుంచుము ఆ పిమ్మట బలాత్కారముగా ప్రేవులను బొడ్డును వీపు వైపునకు లోపలకు బిగలాగుము. ఉండకల్గినంతసేపుండుము అటు తరువాత పొట్టను మధ్యకు అక్కలించుము. అనగా పొట్టంతయు మధ్యకు వచ్చులాగు 55 56 పటములువలె పొట్టను మధ్యకు

అకిలించుము. అటుపయిన పొట్టను అటు ఇటు ఆడించుము. వీనినే వామ, దక్షిణ నౌలియందురు.

ఫలితములు

1. కడుపునొప్పి మూలశంక అతిమూత్రవ్యాధి మధుమేహము లివరు స్ప్లీన్ జబ్బులు నివారణమగును.
2. పొట్టలోని క్రొవ్వుపదార్థములు తగ్గించును
3. పొట్టలావు తగ్గును.
4. ఉదరపొట్ట తగ్గించి పొట్ట అందముగా నుండులాగు చేయును.
5. పొట్ట పొత్తికడుపులోని సర్వరోగములు నివారణమగును.
6. మలబద్ధము నివారణమగును.
7. ఆకలి కలుగ జేయును.
8. ఇవి స్త్రీలును చేయవచ్చును.
9. ఆరోగ్యము బలము శక్తి జవసత్వములు కలిగించును.

మయూరాసనము



57 వ పటము

57 వ పటము మయూరాసనము వలె చేయుటకు ముందు మోకాళ్ళను క్రింద ఆనించి మడిమల మీద కూర్చుండి రెండు మోకాళ్ళ మధ్యను రెండు అరచేతులను వ్రేళ్ళు వెనుకకు ఉండునట్లు నేలమీద ఊని మోచేతులను దగ్గరకు చేర్చి నాభిస్థానము వద్ద మోపుచేసి అదికీలుగా చేసికొని నెమ్మదిగా కాళ్లను వెనుకకు తన్ని కాళ్ళను పిఱుద భాగమును పైకి ఎత్తి తలను ఎదురు రొమ్మును ముందుకు త్రోసి యావత్తు శరీరమును కడ్డీవలె నిక్కబొడిచి భూమికి

సమానాంతరముగా నుండునట్లు మోచేతుల పయి శరీరమును నిలుపవలెను. తలను పైకి ఎత్తి చూడవలెను. ఈ విధముగా 2 నిమిషములు ఆసనములో నుండవలెను. శ్వాసను నిరోధించి అభ్యసించి అభ్యాసం అయిన తరువాత శ్వాసను మామూలుగా ఆడించుచు ఎక్కువకాల ముండవచ్చును. తరువాత మయూరాసనములో వుండి పద్మాసనం చేయుట నేర్చుకోవచ్చు.

ఫ లి త ము లు

1. మాంద్యము తొలగిపోయి చురుకు దనము కలుగ జేయును.
2. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింప జేయును.
3. జీర్ణ శక్తి నభివృద్ధి చేయును.
4. అతిమూత్ర వ్యాధి గుల్మము పారదోలును.
5. ఒక గ్లాసు నీళ్లు త్రాగి యీ ఆసనము చేసినచో సుఖముగా విరేచన మగును.
6. కడుపు నొప్పి నివారణ మగును.
7. చేతులకు మణికట్లకు మంచిబలము కలుగ జేయును.
8. యీ ఆసనమువల్ల పొడుగు పెరుగుదురు.
9. వాత, పిత్త, శ్లేష్మాది ఆధిక్యతవల్ల వచ్చు సమస్త వ్యాధులు నివారణ మగును.
10. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.
11. ఎంత తిన్నను హరించు కొనగల శక్తి కల్గును.
12. పొత్తి కడుపుకు సంబంధించిన సర్వరోగములు నివారణ మగును.

చక్రాసనము



58 వ పటము

58 వ పటం చక్రాసనమువలె ఉండుటకుముందు, కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టి నిలుచుండుము. గాలిని పూరించి కుంభించి రేచకము చేయుచు వీపువైపునకు వింటియాకృతిని వంగుము. వెనుకకు వాలినపుడు చేతులు పిక్కలవరకు వాల్చినమీాదట మోకాళ్ళను వంచుము. నెమ్మదిగా కాలి మడిమలను పట్టుకొనుము. ఇది చాలాకష్టం గనుక ప్రథమంలో కాళ్ళదూరముగనే చేతులు వేయుట అభ్యసించుము.

ఇది చేయునపుడు ప్రథమంలో ఎవరిసహాయం లేకుండా చేయకుము. చక్రాసనము సులభముగా చేయుటకు మరి ఒక మార్గము వెల్లకిల పడుకొనుము. రెండుచేతులు తలకు ఇరు ప్రక్కల పెట్టుము. కాళ్ళు ముడుచుకొని పిఱ్ఱల ఇరుప్రక్కల నుంచుము. నీ బరువంతయు చేతులమీదకు వచ్చులాగున చేతులమీదను, కాళ్ళమీదను లెమ్ము. ఇది చూచుటకు ఊర్ధ్వ ధనురాసనమువలె నుండును.

ఫలితములు

1. మెడ నొప్పులు, నడుము నొప్పులు పోయి శరీరము తేలికగానుండి ఉత్సాహము కలుగజేయును.
2. సోమరితనము పోవును.
3. శరీరము పూర్తిగా స్వాధీనమగును.
4. చుఱుకుతనము కలుగజేయును.
5. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును.
6. గూనియున్నవారికి పోయి వీపునొప్పులు హరించును.
7. మలబద్ధకము పోవును.
8. ధనురాసనము శలభాసనము భుజంగాసనమువల్ల పొందే ఫలితములుకూడా పొందవచ్చును.

—

హస్తపాదాసనము



59 వ పటము

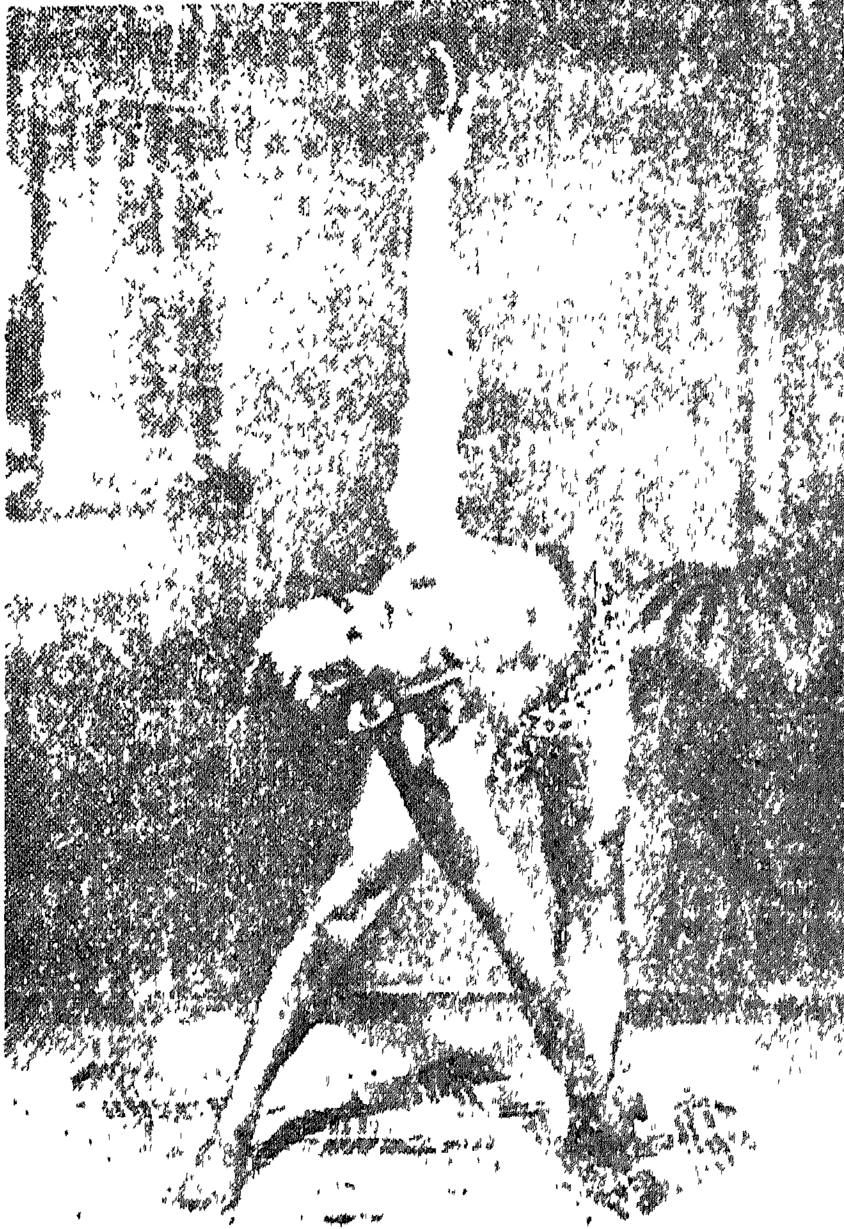
59 వ పటం హస్త పాదాసనమువలె చేయుటకు ముందు సరిగా నిలుచుండుము. మోకాళ్ళువంచక ముందుకు వంగి కాలిబొటనవ్రేళ్ళను చేతితో పట్టుకొనుము. ఆ విధముగా 12 సార్లు లేచుట వంగి బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకొనుట చేసినమీదట చివరిదఫా వంగినపుడు చేతులు కాలి బొటనవ్రేళ్ళ వద్దకు పోనీయక వెనుకకు తీసుకొని పోయి 59 వ పటంవలె మోకాళ్ల వెనుక పట్టుకొని యుండుము. వంగునపుడు గాలి

విడుచుట లేచునపుడు గాలి పీల్చుట పీల్చునపుడు "ఓం" యనుట గాలి విడుచునపుడు "నమః" యనుట మరువకుము.

ఫలితములు

1. పొత్తికడుపునందలి అవయవములు ఎక్కువగా పీడింపబడుటచే గర్భకోశము ఆంత్రములు మలకోశము గుహ్యేంద్రియములు మొదలగువానికి సంబంధించిన సకల వ్యాధులు క్రమముగా నశించును.
2. నడుమునొప్పులు పోవును.
3. మలబద్ధము పోయి తిన్నది హరించి ఆకలి కలుగజేయును.
4. పొట్ట లావు తగ్గును.
5. వీపునందున్న నరములకు కండరములకు బలము చేకూర్చును.
6. పొడుగు పెరుగుదురు.
7. ఇవి స్త్రీలు తప్పక చేయవలెను. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు సంబంధమయినట్టిని గుహ్యేంద్రియములకు సంబంధించిన వ్యాధులు నివారణమగుటచే మంచి సంతానవంతులయ్యెదరు. బలము కలవారగుదురు. పశ్చిమతాన మాసనముయొక్క ఫలితములు కూడా ఇందు పొందవచ్చును.

5. త్రికోణాసనము



60, 61 వ పటము



61 వ పటము

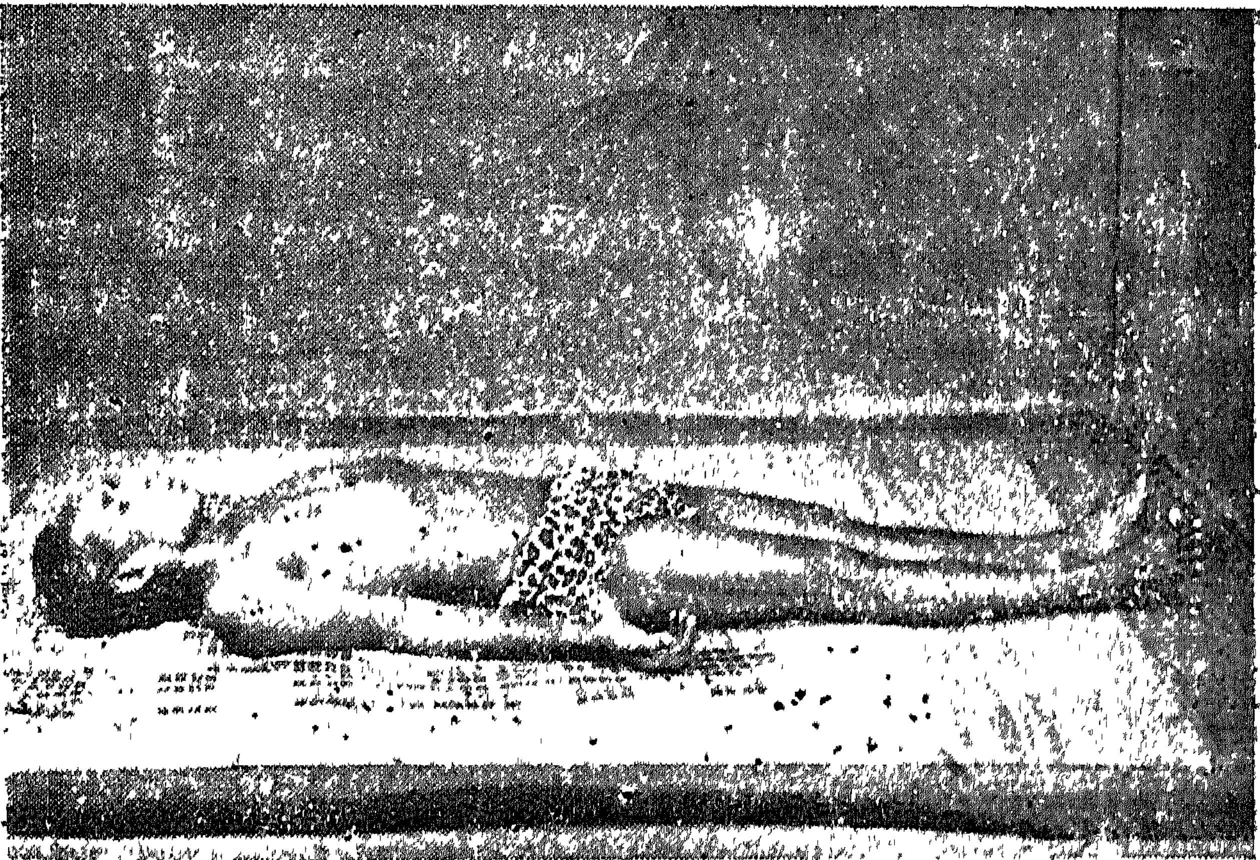
60 వ పటం త్రికోణాసనమువలె చేయుటకు ముందు సరిగా నిల్వబడి రెండడుగులు ఎడముగా పాదములుంచి నిలుచుండి చేతులను భుజములతో సమానముగా నుండునట్లు ప్రక్కలకు ఎత్తి మోకాళ్లు వంచక కుడిప్రక్కగా ముందుకు వంగి కుడిచేతితో కుడికాలు బొటనవ్రేలిని తాకుము. అట్లు తాకినపుడు రెండు చేతులు ఒకే వరుసలో సూటిగా నుంచుము. అటుపై తిరిగి సరిగా నిలుచుని 61 వ పటంవలె కుడిచేయి ఎడమకాలి బొటనవ్రేలివద్ద నుంచుము. తిరిగి నిలుచుని వంగి ఎడమచేయి 61 వ పటంవలె కుడికాలు బొటన

వ్రేలి వద్దనుంచి కుడిచేయి పైకి ఎత్తి చేతివైపు మెడ త్రిప్పి చేయి పైభాగం చూచుచుండుము. యిట్లు 12 సార్లు చేయుము.

ఫలితములు

1. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.
2. నడుము నొప్పులు పోవును.
3. శరీరము తేలికయగును.
4. విరోచనబద్ధము నివారణమగును.
5. ఆకలి పుట్టించును.
6. పొడువు పెరుగుదురు.

శవాసనము



62 వ పటము

62 వ పటం శవాసనంవలె చేయుటకు ముందు వెల్లకిల పరుండుము. కాళ్లు చాచుము. చేతులు ప్రక్కలందు నేల మీాద ఆనించి ఉంచుము మడమలు కలిపియుంచుము. బొటన వ్రేళ్ళు విడిగా నుంచుము. ముఖమును పైకి యుండునట్లుపెట్టి ఆకాశమువంక చూచుచుండుము. నరములను ఎంతమాత్రము బిగించకుండా అతిస్వేచ్ఛగా వదలివేయుము. ఊపిరిని మామూలుగానే సుఖముగా పీల్చుచూ విడుచుచు నుండుము. కనులు మూసికొనుము. మనస్సును ఎచ్చటకును చెదరి పోకుండా నుండునట్లు ప్రయత్నించుము. ప్రపంచవిషయము లన్నియు మరచి గాలి పీల్చునపుడు "ఓం" అనిన్నీ, విడుచు నపుడు "నమః" యనిన్నీ మానసికముగా జపించుచు మనస్సు నీ ఇష్టదేవతయందు లేదా "ఓం" యను ప్రణవమందు నుంచుము. మెదడులో లౌకిక వ్యవహారములగూర్చి దేని విషయమున్నూ రానీయకుము. శవాసనమువలె పరుండుట సులభమేగానిమిగతావిషయములు అలవర్చుకొనుట అతికష్టము అయినను అభ్యాసంమీాద సులభమగున్ను. ఇందు 5 నిమిష ములు లగాయితూ 15 నిమిషములవరకు నుండవచ్చును. ఈ లోపుగా అధమము ఒకనిమిషమయినను పై విధముగ తన్నుతాను మఱచిపోయి మెదడునందేవిధమగు ఆలోచనలు లేకుండా ప్రయత్నించుము.

ఫలితములు

1. దేహమునందును, మనస్సునందును, ఆత్మయందునుకూడా పరిపూర్ణమగు విశ్రాంతిని బడయగలరు. అనగా దేహ పరిశ్రమవల్ల కల్గినశ్రమకు విశ్రాంతి లౌకిక వ్యవహారముల

యందు అనగా ఆలోచనాశక్తివల్ల కలిగినశ్రమకు విశ్రాంతి ఆందోళనలవల్ల అంతరాత్మకు కలిగినశ్రమకు విశ్రాంతి తప్పకకలిగి మానవునికి నూతనశక్తి కలుగచేయును.

2. కోల్పోయిన ప్రాణాధారశక్తిని తిరిగి తక్షణమే ప్రసాదించు, అద్భుతశక్తి శవాసనములో నున్నదని గ్రహించుము

3. శరీర శీతోష్ణస్థితి చక్కగా నుంచును.

4. రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు రానీయవు. రక్తపోటువల్ల బాధపడువారు అనేకులు యీ ఆసనము ఒక్కటి ఆచరించి నివారణ చేసుకొన కలిగినారు. ఉన్నవారికి తప్పక నివారణమగును.

5. వృద్ధులకు యీ ఆసనమునకు మించినది మరియొకటిలేదు.

6. రాత్రిళ్ళు నిదురపట్టనివారు ఇందుండియే నిదురపోయిన గాఢనిద్ర పట్టును.

(108) అష్టోత్తర శతపాపకృత్యములు

బ్రహ్మముహూర్తకాలమందు అనగా ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకే నిదురలేవక పోవుట, నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొనక పోవుట, ధ్యానము చేయకపోవుట, తల్లిదండ్రులను గురువును గోవును తులసిని భూదేవిని అన్నపూర్ణాదేవిని స్మరించి నమస్కారములు చేయకపోవుట, శారీరక వ్యాయామము యోగాసనములు సూర్యనమస్కారములు ప్రాణాయామములు చేయకపోవుట, నామ సంకీర్తన, భజన, చేయక పోవుట, సంధ్యావందనము చేయక పోవుట, జపము చేయక పోవుట, రామకోటి వ్రాయక పోవుట, దేవపూజ చేయక పోవుట, సత్ గ్రంథములు చదువకపోవుట, సద్ గ్రంథ శ్రవణము చేయకపోవుట, జీవహింస చేయుట లేక చేయించుట, లేక ఆమోదించుట, ఎవరికయినా అపకారము చేయుట, లేక చేయించుట లేక ఆమోదించుట, ఎవరినైనా చూచి అసూయ పడుట, ఎవరితోనైనా విరోధించుట, ఎవరినైనా దూషించుట, ఎవరినైనా భూషించుట, ఎవరినైనా మోసగించుట, ఎవరి మీదనైనా కోపగించుకొనుట, కూటిమీదగాని గుడ్డమీద గాని, ధనముమీదగాని ఆత్యాసపడుట, ధర్మవిరుద్ధమయిన కోరికలు కోరుకొనుట, పరుల సొత్తు ప్రేమించుట, పరుల ధనము దొంగిలించుట. పెద్దలను, భక్తులను యోగులను జ్ఞానులను దూషించుట, వేదములను, పురాణములను ఉపనిషత్తులను శాస్త్రములను దూషించుట, పెద్దలను గౌరవించక పోవుట, శాస్త్రములయందు నమ్మకము లేకపోవుట, బలముకొఱకు కోడిగ్రుడ్లు మాంసము తినరాని వస్తువులు తినుట,

కల్లు, సారాయి భంగు బ్రాందీ నల్లమందు గంజాయి కాఫీ, టీ, కోకో, చుట్ట, బీడి సిగరెట్లు పొడుము వగయిరా దురభ్యాసము కల్గినట్టిన్ని త్రాగరానట్టిన్ని పీల్చరానట్టిన్ని వస్తువులను పీల్చుట, త్రాగుట దుష్టసహవాసము చేయుట, వ్యర్థ సంభాషణలు ఆడుట. నీవు రహస్యముగా రాత్రిళ్ళు, చీకటిలోను ఏకాంతముగను చేయు చెడుకార్యములు, చెడుతలంపులు భగవంతుడు చూచుచుండుట లేదని తలచుట, నీ భారము భగవంతునిపై వైచి నీవు భగవంతుని సేవకుడనని తలపక పోవుట, నీవు. నీభార్య నీబిడ్డలు నీయిల్లు నీపొలములు నీ పశువులు నీ సొమ్ములు. డబ్బు సర్వము భగవంతుని వేయని తలపక పోవుట దైవమునకు నివేదన చేయనిది భోజనముచేయుట నీవుచేసిన కార్యములు భగవంతునికి అర్పణచేయకపోవుట జీవితోద్దేశము మఱచుట, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగుట, ఇంద్రియలోలుడవగుట, తప్పుడుత్రాసులు తప్పుడుకాటాలు పెట్టుట, తప్పుతూచుట, తప్పు కొల్చుట, తప్పువ్రాయుట, అక్రమమయిన వడ్డీలతో డబ్బు వసూలుచేయుట, అసత్యము పలుకుట, అక్రమమైన సలహానిచ్చుట, అబద్ధము వ్రాయుట అప్రమాణములు చేయుట, అక్రమమైన కాయితములు పుట్టించుట, కల్పనా కథలు వ్రాయుట, కల్పనాకథలు చెప్పుట, అర్ధాంగినివినా ఇతర స్త్రీలను అంటుకొనుట, ఇతర స్త్రీలను కామదృష్టితో చూచుట, ఇతర స్త్రీలను పరిహసించుట, ఇతర స్త్రీలను స్మరించుట, ముట్టుస్త్రీలతో మాట్లాడుట, వ్యభిచరించుట, అర్ధాంగి నయినను ఋతుకాలమందుగాక ఇతరకాలమందు కలియుట, ఋతుకాలమయినను పర్వ దినములయందు శ్రాద్ధదినముల

యందు అమావాస్య ఏకాదశి మొదలగు వ్రతముల దిన మందు కలియుట, పురుషుడు తనకంటె పెద్ద వయస్సుస్త్రీని వివాహమాడుట, స్త్రీ తనకంటె చిన్నవానిని వివాహమాడుట, దంపతుల సంభోగకాలమందు సందులలోనుండి చూచుట, గోడచాటుననుండి ఇతరుల రహస్యములు వినుట. ఒకరుచెప్పిన రహస్యములు ఇతరులతో చెప్పుట, కొండీలు చెప్పుట, అంత రాత్మకు వ్యతిరేకముగా బంధుప్రీతినో స్నేహధర్మముననో మొగమాటముననో లంచగొండితనముననో తెలివితక్కువ గనో అజాగ్రతగనో అశ్రద్ధగనో సిపార్సులవల్లనో అసమర్థత వల్లనో అక్రమపు తీర్పులు చెప్పుట, అక్రమపు తీర్పులు వ్రాయుట, ఒకరికి నష్టము, కష్టము కలుగజేయు పనులు చేయుట, ఒరులకు దుఃఖము కలుగజేయుట, అర్ధాంగిని ఆడ పడుచులను గౌరవముగా చూడకపోవుట, వారి కంటినీరు వచ్చు పనులు చేయుట, త్రోవను నడచునపుడు కాలిక్రింద జీవజంతువులు చావకుండా చూడకపోవుట, ఒకరి మనస్సుకు బాధ కలుగజేయుట, నిరంతరము భగవన్నామస్మరణ చేయకపోవుట అన్నము విక్రయించుట, విక్రయభోజనము తినుట, డబ్బు,నూనె. ఉప్పు అప్పిచ్చుట; అప్పు వసూలుచేయు టకు క్రియలు జరుపుట. ఒకరివద్ద అప్పుచేయుట, చేసినఅప్పు తీర్చకపోవుట, యజ్ఞోపవీతములు తీసివేయుట, వడుగు అయి నచో యజ్ఞోపవీతము లేకుండా భోజనముచేయుట,పురోహితులు మంత్రార్థములు తెలియకుండా మంత్రములు చెప్పుట, విను వారు, క్రియలు చేయువారు, మంత్రార్థములు తెలుసుకొన కుండా కీలుబొమ్మవలె క్రియలుచేయుట, మాతృభాష అయిన సంస్కృతము చదువకపోవుట, బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచర్యా

గృహస్థుడు వానప్రస్థుడు సన్యాసి, వారివారి ధర్మములకు లోబడక ఇంద్రియలోలురవుట, సాత్వికాహారమే భోజనముచేయకుండుట, దంపతులమధ్యగా పోవుట, గోపురఅంబోతుమధ్యగా పోవుట, శివాలయములో శివునికి నందికిని రామాలయంలో రామునికిని ఆంజనేయునికి మధ్యగా పోవుట నిత్యము దేవాలయముననుపోక పోవుట, పోయి ప్రదక్షిణములు చేయక పోవుట. దేవుని దర్శనాంతరం తీర్థప్రసాదములు పుచ్చుకోకుండా వచ్చివేయుట ఏకాదశి, అమావాస్యలయందుపవాసము లుండక పోవుట దేవాలయములో కొంచం విశ్రాంతి తీసుకొనకుండా వచ్చి వేయుట, పిల్లల దగ్గరకు పెద్దల దగ్గరకు దైవము వద్దకు వెళ్లునపుడు తులమో ఫలమో తీసుకొని పోయి వారికి సమర్పించక పోవుట, పెద్దలుగాని గురువుగాని, దైవముగాని, కనుపించినపుడు ఎట్టి స్థితిలో నున్నను నమస్కారం చేయక పోవుట, మరణవార్తలు విన్నపుడు స్నానము చేయక పోవుట, మరణించినవారి ఆత్మశాంతికి ప్రార్థనలు చేయక పోవుట, అశుచి పట్టక పోవుట, శ్రాద్ధములు మానివేయుట, శుచిగా నుండక పోవుట, తనకుతాను పొగడుకొనుట, తమ సంరక్షణలో నున్న భార్య, బిడ్డలు. జీవజంతువుల విషయమై శ్రద్ధపుచ్చుకొనక పోవుట, సోమరితనముగా నుండుట, సూర్యోదయకాలమందు నస్తమించు కాలమందు నిదురించుట, రాత్రిళ్ళు నిదుర పోక పోవుట, పగలు నిద్రించుట, భగవంతుడు యిచ్చిన శక్తికొలది సత్ కార్యములు చేయక పోవుట, ఇతర మతములను దూషించుట తన మత విషయమయి పరిపూర్ణముగా తెలిసికొనక పోవుట, నిత్యము గాయత్రి, పంచాక్షరి, నారాయణ అష్టాక్షరి మంత్రములలో యిష్టమయిన ఒక మంత్రమయినా

జపించకపోవుట, ద్వాయమంత్రము స్మరించకపోవుట, ఇతరమతస్థులు వారివారిఇష్టదైవమునుగుర్తించకపోవుట. అధితి,అభ్యాగతులకు బీదవారికి అంగహీనులకు శక్తివంచనలేకుండా సహాయముచేయకపోవుట, జీవసంతర్పణ చేయకపోవుట. తన ఆదాయములో రూపాయికి ఒక అణా చొప్పున దానము చేయకపోవుట, నాస్తికుడగుట. జ్ఞానినని కర్మలు విడచుట, కర్మనని భక్తినివిడచుట, భక్తి జ్ఞానకర్మలు. ఒకదాని కొకటి అన్యోన్యమని తెలిసికొనక పోవుట, సోహమ్మని, బ్రహ్మాస్మియని అహం బ్రహ్మయని జపించుచూ తలను బోడిచేసుకొని కాషాయవస్త్రములు ధరించి సర్వనీచకార్యములు ఆచరించుట. అద్వైతము బోధించుచూ సర్వం బ్రహ్మస్వరూపం కంటికి కనపడే ప్రకృతి మిధ్య నీవు మిధ్య నేను మిధ్య అంతా మిధ్య అని ప్రచారము చేయుచూ యమ, నియమము లేక ఆరోగ్య సాధనలేక ఇంద్రియలోలురై సర్వనీచ కార్యములకు లోబడుట. ఒకరికి బోధించు నీతులు తానే ఆచరించక పోవుట యజమానియొక్క సహాయం పొందుటకుగాని చూచుటకుగాని మాట్లాడుటకు గాని వచ్చినవారికి అడ్డుగా గురకావాళ్ళను పెట్టుట, అసలు వారితో సంభాషించక వారిచేత నెట్టించివేయుట, వచ్చినవారికి మాట్లాడుటకు చూచుటకు అవకాశ మివ్వకపోవుట, ముష్టి వాళ్లు లోపలికి రాకుండా కుక్కలనుపెంచి గేట్లవద్ద నుంచుట అతిధి అభ్యాగతులకు శక్తినిబట్టి దానము చేయుటకు బదులు వారిమీద విరుచుకుపడుట నోటితో లేదు లేదు అని వెళ్లిపో వెళ్లిపో అని అస్తమానం అనుట, ఆడినమాట తప్పుట, కపటోపాయ మాయోపాయములుగ మాట్లాడుట,

స్వామిద్రోహము చేయుట, మిత్రద్రోహముచేయుట, బంధు ద్రోహము చేయుట, నమ్మినవారిని ముంచుట, అత్యాశాపరుడై యుండుట, యమనియమములు ఆచరించక పోవుట, కరుణలేకుండా యుండుట, కాఠిన్యము వహించుట, దయాదాక్షిణ్యము లేకపోవుట, కోరికలతో బంధనలు వేసుకొనుట పరమాత్మ సాన్నిధ్యమునకు పోవుటకు ప్రయత్నించకపోవుట, స్త్రీలు అయినచో పతియే ప్రత్యక్షదైవమని తెలిసికొనక పోవుట, భర్తయందు గౌరవప్రేమలు లేకుండుట భర్తకు అనురాగముగ నుండకపోవుట, అత్తమామలను పెద్దలను ధిక్కరించుట, సంతాన నిరోధమునకు మందులుతినుట, ముట్టుకాలమునకుముందు ముట్టులోను ముట్టుస్నానమయిన మరుక్షణమందును సంసార సుఖముకోరుట, ఋతుస్నానము సూర్యోదయము అయినతరువాత చేయుట, ఋతుస్నాన మంత్రమును జపించకపోవుట, ఋతుస్నానానంతరం వెంటనే పసిబిడ్డలను చూచుట, ఋతుకాలములో ప్రయాణంచేయుట, కాలక్షేపణలకు వెళ్ళుట, ముట్టులో సినిమాలకు వెళ్ళుట, ముట్టును ఇంటిలోకల్పుట, ముట్టులో వేదమంత్రములను వినుట, వంటచేయునపుడు అగ్నిహోత్రునికి ఆహుతులు వేయకపోవుట, వంటచేయునపుడు పదార్థములు రుచి చూచుట, భగవంతుని జపించకపోవుట, భజించకపోవుట, ధ్యానించకపోవుట, శిశుపోషణ తెలిసికొనకపోవుట, తమ బలము తగ్గునని బిడ్డలకు స్తన్యములోని పాలీయక దాదుల పాలు తమపిల్లలకు ఇప్పించుట, బిడ్డల పోషణ విషయములో శ్రద్ధ తీసుకొనకపోవుట, విలువగల సొమ్ములయందు వస్త్రముల యందు మక్కువగానుండి అవి సంపాదించుమని భర్తలను

బాధించుట, ఉన్న దానితో తృప్తి పొందకపోవుట, పగలే భర్తతో సంసార సుఖమును పొందుట. పరపురుషులయందు మనస్సుకలుగుట, పరపురుషులను కామదృష్టితో చూచుట పరపురుషులతో సంసార సుఖమును పొందగోరుట, వెకిలిగా నవ్వుట, కంటికి కాటుక, నొసటను బొట్టులేక భర్తను దర్శించుట, కోరికలు నెరవేర్చలేదని భర్తను వేధించుట స్త్రీలు చేయతగిన సర్వవ్రతములు చేయకపోవుట, వ్రతములయందు భక్తి శ్రద్ధలు లేకపోవుట భగవంతునికినివేదన చేయకుండా భోజనముచేయుట శరీర పరిశ్రమ చేయకపోవుట మొదలగు అనారోగ్యములు ఆయుఃక్షీణములు పాపకార్యములు అయియున్నవి.

పుణ్యకార్యములు

పాపకార్యములు చేయకుండుట అన్నదానం గోదానం భూదానం కన్యాదానం విద్యాదానము చేయుట. చలివేంద్రములు పెట్టించుట ఎడారులయందు బావులు త్రవ్వించుట చెరువులు త్రవ్వించుట. క్షేత్రములయందు సత్రములు కట్టించుట. వేదపాఠశాలలు లౌకికవిద్య పాఠశాలలు కట్టించుట పాఠశాలలకు సత్రములకు ధనమిచ్చుట గోవులను పెంచుట బీదవారి శిశువులకు గోవుపాలు దానంచేయుట, వనములు వేయించుట చెట్లను పెంచుట, బీదవారిని పోషించుట ఉపకారం చేయుట ఏకాదశీవ్రతము లుండుట నిత్య సంకీర్తన భజన జపము ధ్యానము కలియుండుట యమ నియమములు ఆచరించుచు ముక్తిమార్గము తెలుసుకొని నడచుట, విద్వాంసులను, కళలను కవీశ్వరులను పోషించుట భగవంతుడు ఇచ్చిన

దానితో తృప్తిపొందుట క్షేత్రములకు పోవుట అక్కడ నదులయందు స్నానమాచరించి అక్కడ దేవాలయములందు భోగములు చేయించుట అభిషేకములు చేయించుట తీర్థ ప్రసాదములు స్వీకరించుట మొదలయినవి పుణ్యకార్యములయియున్నవి. సాధ్యమయినంతవరకు పుణ్యకార్యములు ఆచరించుచు పాపకార్యములు మానివేయుటకు ప్రతి వ్యక్తి సాధించిన ఉత్తమోత్తము లగుదురు. ముక్తిని సాధించగల్గుదురు. జన్మసాఫల్యమగును. ఇది నిత్యము నమ్మదు.

ఆరోగ్య సూత్రములు

ఒకవ్యక్తి పూర్ణారోగ్యముగ నుండవలెనంటే ఎప్పుడు కొంచెం ఆకలితోనే ఉండవలెను. పొట్టనిండుగ మెక్కరాదు. వ్యాయామము చేయవలెను. మన చావుబ్రతుకులు మనఆహార వ్యవహార నిద్రామైథునములలోనే నిమిడియున్నది. నక్రమమయిన ఆహారము తిననిచో మలబద్ధం ఏర్పడును. మలబద్ధం వలన రక్తము మెల్లమెల్లగా విషపూరితమయి చివరికి చనిపోవుటకూడ తటస్థించును. అజ్ఞానమువల్లగాని బుద్ధిపూర్వకముగాగాని మనం చెడుఅలవాట్లకు లోనైయుండి అక్రమపు ఆహారం తిననట్లయితే జీర్ణయంత్రములు బహునెమ్మదిగా పనిచేసి అక్రమపు ఆహారమువలన నడి వయస్సులోనే వాటిపని చెడి హఠాత్తుగా ముసలితనముకూడా వచ్చును. జీవితము

ఆనందముగా నుండవలసిన సమయములో యీలాగు జరుగును. విరేచనబద్ధం పోగొట్టుకొనుటకు మందులువాడుట శుద్ధపొరపాటు. మలబద్ధం ఎందుకు ఏర్పడినదో ముందు తెలుసుకొని నివారణోపాయం ఆలోచించాలి. సాధారణముగా ఆహారదోషము వల్ల విరేచనబద్ధం అవుతుంది మందులు తిన్నకొద్ది విరేచనములు ఎక్కువ అవును. ఒకొక్కప్పుడు విపత్తుకూడా కలుగుతుంది. రాత్రిళ్లు ద్రాక్షపండ్లు వేడినీళ్ళలో వేసి ఉడకపెట్టి పిసికి ఆరసం త్రాగి పడుకొనిన మలబద్ధం నివారణమగును. లేదా ఎండుఖర్జూరపండ్లు ఆరింటిని చితుకకొట్టి నీళ్ళలోవేసి ఎండుఖర్జూరకాయలు నానిన నీళ్ళు ప్రాతఃకాలములో త్రాగిన విరేచనము సాఫీగా అయి మలబద్ధం పోతుంది. లేదా నిత్యం ఉదయ సాయంత్రములు తప్పకుండా కనీసం 50 సార్లు యోగముద్ర పశ్చిమోత్తానమాసనము చేసిన మలబద్ధం నివారణ మవుతుంది. ప్రకృతి చికిత్సావిధానములో మలబద్ధం పోవుటకు అనేకవిధము లున్నవి. అట్లుగాక కూర్చొనుటకు మందు లేచుటకుమందు నిద్రపట్టుటకు మందు మాట్లాడితే సూదిపోట్లతో పవిత్రమయిన దేహమనే దేవాలయమును చేతులార ధ్వంసం చేసికొనుచున్నారు. నాటుమందులు, సూదిపోట్లు విసర్జించి ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించినవారు ఆరోగ్యమును బడయుటకు ఎట్టి సందేహమున్నూ లేదు. ఆహారములో ఉత్తమమైన ఆహారము రోగములురానీయనిది ఉన్నరోగములు నివారణకొరకు బలము ఆరోగ్యము కలుగజేయు ఆహారము "ముడి ఆహారము లేక పొడిఆహారము అనగా పప్పుదినుసులు నానపెట్టుకొని తినుట, కూరలు, ఆహారము, ముక్కలు, చేసి పచ్చి ముక్కలు అనగా

అపక్వముగానే తినుట, పచ్చిద్రాక్ష, కిస్మిస్ వగయిరా పండ్లరసము త్రాగుట, నిమ్మరసము త్రాగుట పండ్లు తినుట తేనె నీళ్ళలో వేసుకొని త్రాగుట. నిమ్మరసము నీళ్ళలో పోసికొని త్రాగుట అనగా పండ్లరసముతోను పప్పు దినుసుల తోనున్నూ అపక్వాహారముతో వారి జీర్ణశక్తిని అనుసరించి తినుచూ అట్టివాటి మీదనే జీవితము ఆధారము చేసికున్న వారికి దీర్ఘాయువును ఆరోగ్యమును బలమును కలుగజేయును. ఎట్టి రోగములు రావు. ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధి అయినను అతిసులభముగా నివారణమగును. రెండవ పక్షం సాత్వికాహారము తినుట అనగా దోసకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, బూడిద గుమ్మడి, సొర, పుచ్చ, టమాటా, దొండ, మంచిగుమ్మడి, బూడెదగుమ్మడి, లేతబెండ, పప్పుదినుసులు, పాలు, వెన్న, నెయ్యి, అన్నిరకములయిన పండ్లు, యిట్టిసాత్వికాహారము. ఎట్టి మసాలాలు ఉప్పు, కారం, చింతపండు పులుసు లేకుండా నిమ్మరసం ప్రతి ఆహారమందు పడునట్లుచేసి భుజించుట రెండవపక్షం అయియున్నది. భోజనం చేయుట 3 వ పక్షం అయియున్నది. అట్టి భోజనం పాలిష్ చేసిన మరబియ్యం గాక దంపుడు బియ్యమునే వాడిన ఆరోగ్యము బడయగలరు. నరముల బలహీనత అమితాహారమువల్ల వస్తుంది అక్రమపు ఆహారమువలన రక్తము అన్యపదార్థములతో నిండి విషపూరితమగును ముందురక్తమును శుభ్రపర్చుకొనవలెను. అందుకు సాత్వికాహారమే సహాయపడును. అన్యపదార్థము ఎప్పటి కప్పుడు బయటకు వెడలిపోవునట్లు తగిన సాధనలు చేయవలెను. ఆహారము పానీయము ఒకే పర్యాయం తీసుకొనకుము అన్నము తినునపుడు మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగకుము

అన్నము తినుటకు కొంచం ముందు పండ్లరసంగాని మంచి నీళ్ళుగాని త్రాగుము. నీ ఫలముల ఆహారములోనే నీకుకొన్ని సత్తువకలుగజేసెడివి రోగనివారణగల పండ్లు నీకు విశదపర్చెదను గనుక నీవు ఎప్పుడున్నూ అట్టి పండ్లనే ప్రేమించుము అట్టి పండ్లనే భుజించుము అట్టి పండ్లనే దానము ధర్మముచేయుము. ఆరోగ్యకరమయినట్టియు బలముకలుగునట్టిన్ని పుత్ర సంతానముకలుగునట్టిన్ని పండ్లనేతినుము. అట్టివే దానము చేయుము. పురుగుపట్టిన పండ్లు కుళ్ళిపోయినపండ్లు మిషనులలో పెట్టి నిల్వ యుంచినపండ్లు పక్వమునకు రానిపండ్లు తినకుము. దానము చేయకుము.

1. రామమునగ పండినపండ్లలో మేలైన విటమినులు గలవు. సులభజీర్ణకారులు, మలమూత్రములను జారీచేయును. మంచిఆకలి పుట్టించును. పైత్యవికారం రోకులు తగ్గును. గుండెదడ తగ్గును.

2. బొప్పాయిపండ్లు యివి మంచి పోషకశక్తి గలిగియున్నవి గాని కొంచెము వేడిచేయును. ఉష్ణతత్వము గలవారు తప్ప తక్కినవారందరు తినవచ్చును. ఇవి శరీరమును పోషించి మలబద్ధమును పోగొట్టును. బొప్పాయిపండ్ల కూర పురుషులకు వీర్యవృద్ధి బాలింత స్త్రీలకు స్తనముల నిండా సమృద్ధిగా పాలుపడును. ఆకలికలుగును.

3. చెరుకురసం బరువును హెచ్చుచేసి ముఖవర్చస్సుకూడా కలుగచేయును. వేడిచేయునుగాన క్షయ అతిమూత్ర మధు

మేహ రోగులకు పనికిరాదు. తక్కిన వారందరు అజీర్ణ రోగులుసహా మితముగా తినవచ్చును.

4. దానిమ్మరసము జ్వరములో విరోచనములవుచున్నచో తియ్యదానిమ్మరసము త్రాగినచో విరోచనములు కట్టును.

5. నారింజపండ్ల రసము వేడియుతగ్గించి అలసటను పోగొట్టును. ఈ పండ్లను నంజురోగులు, పైత్యరోగులు అజీర్ణ మలబద్ధ రోగులు అతిసారము మూర్ఛ హిస్టీరియా సంధివాతము మధుమేహము రక్తమూత్రము శిలా మేహము కుసుమ మొదలగు సమస్త రోగులు విరివిగా తినవచ్చును. పండ్లెంత తియ్యగనున్న నంత పోషణశక్తి గలిగియుండును. నారింజరసము జీర్ణకారి గనుక అజీర్ణ రోగమున్న రోగులందరు తినవచ్చును.

6. బత్తాయి, కమల, సాతుక్కుడి ద్రాక్ష యివి సులభ జీర్ణ కారులు, అజీర్ణరోగులకు క్షయరోగులకు రక్తక్షయ పాండురోగులకు శుష్కించి రక్తవృద్ధి కావలసిన సమస్త రోగులకు దివ్యమయిన ఆహారము శుష్కించినవారికి పుల్లనిద్రాక్ష పనికిరాదు. తియ్యద్రాక్ష నీరసపడినవారికి దివ్యమయిన ఆహారము.

7. పుచ్చపండ్లు. అతిమూత్ర మధుమేహరోగులకు చాల మేలైనది. మలమూత్రములను చక్కగా జారీచేయును.

8. సీతాఫలము మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణించును అజీర్ణ రోగులుసహా మితముగా తినవచ్చును.

9. దోసపండ్లు. మలమూత్రములను చక్కగా జారీచేయును బొత్తిగా జీర్ణశక్తి లేనివారు తప్ప తక్కినవారందరు తిన వచ్చును.

10. సపోటాపండ్లు రక్తవృద్ధి కావలసిన వారందరు అజీర్ణ రోగులు సహా తినవచ్చును.

11. మామిడిపండ్లు శుష్కించిన వారందరికి మంచి ఆహారము అజీర్ణరోగులు రసమును త్రాగవచ్చును ఇది మంచి విరోచనకారి కొంచం వేడిచేయును. గాన వీనితో బత్తాయి నారింజ కమల మొదలగు రసములను త్రాగు చుండిన వేడిచేయదు. పురాణజ్వర రోగులు తినరాదు.

12. సీమరేగుపండ్లు = సులభముగా జీర్ణమగును.

13. అనారసపండు వేడిమిని తగ్గించి కఫమును వెలువరించును తేలికగా జీర్ణమగును. క్షయరోగులకు ఉబ్బస రోగులకు పురాణజ్వర రోగులకు ఇవి చాలా మంచివి,

14. అన్ని రకముల అరటిపండ్లు అజీర్ణరోగులు వీనిని తిన రాదు. పరిశ్రమ చేయువారికి మంచి ఆహారము.

15. లేతకొబ్బరి నీరు = చల్లదనమిచ్చి మూత్రమును జారీ చేయును, లేత కొబ్బరి తినవచ్చును. అజీర్ణరోగులకు పనికిరాదు. నీరు సమస్తరోగులు పుచ్చుకొనవచ్చును.)

16. తేనె రక్తవృద్ధిచేస్తుంది. తేనె అద్భుతమయిన ఆహారము. తేనె నిమ్మరసం పండ్ల పరబత్తులు త్రాగినచో నీ ఆరోగ్యము వృద్ధియగుచుండును.

17. నిమ్మపండ్లు రక్త శుద్ధిచేయును. ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో ప్రతిరోజు ఒక కాయరసం ఉదయం సాయంత్రం త్రాగితే అజీర్ణ రోగము నివారణ మగును. దాహము తగ్గించును. పైత్యవికారములు నివారణమగును. ఆహార మార్పు వల్లను, ఫలహారము పండ్లరసముల ద్వారానున్నూ, సూర్యకిరణ కాంతులవల్లనున్నూ శీతలోదక స్నానముల వల్లను, ఆవిర్లవల్లను, ఆసనములవల్లను, ప్రాణాయామము వల్లను, సూర్యనమస్కారములవల్లను, ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధి అయినను నివార్ణమయి ఆరోగ్యము బలము కలవారయ్యెదరు.

యోగ విద్యా ప్రదర్శనములు

శత యోగ్యతాపత్రములు పొందిన యోగాసన ప్రవీణ బిరుదాంకితులు, 56 సంవత్సరములు వయస్సు గల్గినట్టి శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారిచే 84 యోగాసనములు, సూర్యనమస్కారములు పలురకములైన శరీరవ్యాయామములు ప్రదర్శింపబడును. వీరు మదరాసులోనున్నూ హైదరాబాదులోనున్నూ, ప్రముఖుల సమక్షమున ప్రదర్శనములిచ్చి హైదరాబాద్ చీఫ్ మినిష్టరు శ్రీబూర్గుల రామకృష్ణారావుగారు

వగయిరాలవల్ల అనేక యోగ్యతాపత్రములు పొందియున్నారు. మదరాసు రోహిణిస్టుడియో ప్రొప్రయిటరు H. M. రెడ్డిగారు వీరి ప్రదర్శనములన్నియు 16 m m లో ఫిలింతీసి వీరికి సమర్పించిరి.

వీరు చైనా డెలిగేషన్‌కు సెలెక్టుకాబడి ప్యాసుపోర్టును కూడా పొందియున్నారు.

వీరి ప్రదర్శనములుచూచి చైతన్యులు కానివారుండరు. వీరిప్రదర్శనములు బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు తిలకించి అభ్యసించి వాటిఫలితములు పొందగోరెదము.

వీరు సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామమును గూర్చిన "యోగ వ్యాయామ విద్య" యను అమూల్యమయినగ్రంథము వ్రాసిఅచ్చుకు యిచ్చియున్నారు. అట్టిగ్రంథము మానవజన్మ ఎత్తిన ప్రతి మానవునికి అత్యుపయోగమై యున్నది. అట్టి గ్రంథము అచ్చుకొరకు మీ శక్త్యానుసారము విరాళములిచ్చి దోహదము చేయగలందులకు ప్రార్థించుచున్నాము.

ఇట్లు
సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారసంఘం
సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2

వరా:- వీరి ప్రదర్శనములకు రు 25-0-0 లు యిచ్చుటకు ప్రయాణ ఖర్చులు భరించుటకు అంగీకరించి అహ్వానించిన ఎక్కడకైనను వీరు వచ్చి ప్రదర్శనములు యిత్తురు.

యోగ వ్యాయామ విద్య

యమము, నియమములు, ఆసనములు, ప్రాణాయామములు, సూర్యనమస్కారములు నేర్పి యెట్టి ఇంజక్షనులు, మందులు, మాకులు, మంత్రములు, యంత్రములు తంత్రములుతో నిమిత్తం లేకుండా సర్వవ్యాధులు నివారణ చేయబడును. శిరస్సుకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకున్నూ జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగుటకున్నూ, మెడ, గొంతు, సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు, టాన్సిల్సుపోవుటకు, యవ్వనము చేకూర్చి బలమును కలుగచేయుటకును గుండెజబ్బులు, దగ్గు, ఉబ్బసము, క్షయ, నివారణ చేయుటకున్నూ ఊపిరితిత్తులకు బలము కలుగజేయుటకు, రక్తమును శుభ్రపర్చుటకు, వేడిని తగ్గించి శరీరమును సమశీతోష్ణ స్థితిలో నుంచుటకు, నరముల బలహీనతపోయి శక్తిని కలుగ జేయుటకు ఇంద్రియములను జయించుటకు, మనస్సు కట్టివేయుటకు, ఏకాగ్రత చేకూర్చుటకు, ధ్యానించుటకు, జపించుటకు, భజించుటకు కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపుటకు, ముక్తిని సాధించుటకు, నడుమునొప్పులు, వాయునొప్పులు, వాత నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు వారించుటకు నడుముకు బలము కలుగజేయుటకు, అజీర్తి, మలబద్ధకము పోవుటకు ఆకలి కలుగుటకు, తిన్నది హరించుటకు కడుపులో నొప్పి, కడుపులో బల్ల, నీళ్ళ విరోచనములు, బంకవిరోచనములు, రక్త విరోచనములు కట్టుటకు, నడుము పొట్ట స్వాధీనములో వుండుటకు, పొట్టతగ్గుటకున్నూ పొడుగు పెరుగుటకున్నూ పొత్తికడుపు సంబంధ మయిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు అతిమూత్రవ్యాధి

నివారణ మగుటకు సుఖసంబంధమయిన గనేరియా, (పచ్చశెగ) రక్తశెగ మొదలగు రోగములు పోవుటకు ఇంద్రియనష్టము, నిద్రలో ఇంద్రియము జారికావుట, దీర్ఘ సఘలనమగుట ఇంద్రియము పలచనగుట మొదలగునవి నివారణమయి యింద్రియమును గట్టి పర్చుటకున్నూ, స్త్రీలకు కల్గు ఇష్టీరియా, కుసుమవ్యాధి ముట్టుకుట్టు నొప్పి బహిష్టు అసలే కాకపోవుట, తక్కువయగుట, ఎక్కువయగుట నివారణమయి సక్రమంగా జారీ యగుటకున్నూ గొడ్రాలు సహితం మంచి సంతానవంతులగుటకు, ప్రసూతికాలమందు సుఖ ప్రసవమగుటకున్నూ, స్త్రీలకు బలమును కలుగజేయుటకున్నూ, పురుషులకు బుడ్డలు ఎర్నియా, వరిబీజములు హరించుటకున్నూ, మానసికముగను అధ్యాత్మికముగను శారీరకముగను బలమును చేకూర్చుటకున్నూ, విషజ్వరము మలేరియాజ్వరం రక్తపోటు నివారణకున్నూ, మంచినిదుర పట్టుటకున్నూ, ముక్తిని సాధించుటకు భక్తిమార్గమున్నూ, స్వల్పకాలములో నేర్పి మీకు యిహ, పర, సౌఖ్యములు కలుగజేసి, కరతలా మలకముగా మీకు ముక్తిమార్గము చూపెదరు. దురభ్యాసములవల్ల నైతేనేమి, ఇంజక్షనులవల్ల నైతేనేమి, మందులతో నైతేనేమి, మీరు కోల్పోయిన సర్వశక్తులు వీరి సలహాప్రకారం నేర్చుకొని ఆచరించిన తిరిగి బడయగలరు. సందేహములేదు. ఇది ముమ్మాటికి నమ్మదు. సత్యం. వీరు స్వయముగానున్నూ పోస్టల్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారా నున్నూ పాఠములిచ్చి యోగవిద్య నేర్పెదరు. నేర్చుకొని ఆచరించినవారికి తప్పక ఫలితములు కల్గును,

తరుణ వ్యాధిగ్రస్తులు కనీసము మండలము అయినను ఆచరించిన తరువాత ఫలితములు పొందెదరు. దీర్ఘవ్యాధి గ్రస్తులు కనీసము ఆరుమాసముల అయినను ఆచరించిన తరువాత ఫలితములు పొందెదరు. ఫలితములు పొందిన తరువాత సహితము విడువక ఆచరించిన సర్వరోగములు నివారణమయి ఆరోగ్యము, బలము, కల్గియుందురు. ఎట్టి రోగములు లేని వారు సహితం ఆచరించినవారు ఎప్పటికిని రోగబాధ తెలియక దీర్ఘాయుష్మంతు లయ్యెదరు.

రుసుములు

1.	వీరు యోగవిద్య ప్రదర్శించుటకు	25-0-0
2.	వారంరోజులు వారివారి యింటికి వెళ్ళి నేర్పినందుకు విజిటింగ్ ఫీజు	25-0-0
3.	పోస్టల్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారా నెలరోజులు పాఠముల నేర్పుటకు (అడ్వాన్సుగా పంపవలెను)	25-0-0
4.	వీరి మకాములో వీరివద్దకే వచ్చినవారికి వారం రోజులు నేర్పుటకు	5-0-0
5.	సూర్యనమస్కారముల వీరి ఛాయాపటం	1-0-0
6.	వీరి యోగాసనములు, ఫలితములు యింగ్లీష్ పుస్తకం	1-0-0

సలహాలు, సంప్రదింపులు 12 A. M. to 2 P. M.

విజయవాడ
11—2—56

ప్రొప్రయిటరు
నల్లగొండ రామచంద్రరావు.
యోగాసనప్రవీణ.

శ్రీ సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ టూరింగ్ కళాశాల

సత్యనారాయణపురం విజయవాడ - 2

యోగాసనములు, సూర్యనమస్కారములు ప్రాణాయామములు మరియు పలురకములైన శరీరవ్యాయామములు. స్త్రీలకు స్త్రీలచేతను పురుషులకు పురుషులచేతను బాలికలకు బాలికలచేతను బాలురకు బాలురచేతను స్వయంగానున్నూ పోస్టల్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారానున్నూ పాఠములిచ్చి బహు సులభముగా నేర్పబడును. బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు కూడా నేర్చుకొని వాటి ఫలితములు పొందవచ్చును. యోగవిద్యకు 5 సంవత్సరముల వయస్సు లగాయితు వయోవృద్ధులవరకు స్త్రీ పురుష భేదము లేక సర్వులు అర్హులై యున్నారు. ఆరోగ్యమును గోరు ప్రతివ్యక్తికి అత్యవసరమయి యున్నది.

జూనియర్ కోర్సు స్వయంగా నేర్పుటకు వారం రోజులకు రుసుం	25	0	0
పోస్టల్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారా పాఠములద్వారా నెలరోజులు పంపుటకు రుసుం.	25	0	0

ఒకే గ్రామమునందు 12 మంది కలసి నేర్చుకొనుటకు అప్లికేషన్ పెట్టుకున్నచో కళాశాలవారే స్వయముగా మీ గ్రామం వచ్చి జూనియరుకోర్సు / (40 ఆసనములు) నేర్పుదురు. వ్యక్తి 1 కి రు. 25-0-0 లు చొప్పున ప్రవేశరుసుం చెల్లించుట తప్ప మరి ఏమి ఇతర ప్రయాణం వగైరా ఖర్చులు

యివ్వ నవసరంలేదు. (వారంరోజులు స్వయంగా నేర్చిన 40 యోగాసనములు ప్రాణాయామములు శాస్త్రరీత్యా తెలుసుకొన గలరు.)

టూరింగ్ కళాశాలలో చేరదలచుకున్నవారు ప్రక్క నమూనా ఫారం కాపీ ఎత్తి వ్రాసుకుని పూర్తిచేసి కళాశాలకు పంపగోరెదను.

ప్రొప్రయిటరు :
నల్లగొండ రామచంద్రరావు,
యోగాసన ప్రవీణ.

నమూనా ఫారం

మహారాజశ్రీ సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ
టూరింగ్ కళాశాల

ప్రొప్రయిటరు : **నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు**
సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2.

అయ్యా :—

నేను మీ కళాశాలలో మెంబరుగా చేరదలచుకొని ప్రవేశరుసుము రు25-0-0 ఇందుతో M.O. ద్వారా పంపుకొనుచున్నాను గనుక నాతత్వమునసుసరించి పాఠములు పోస్టు ద్వారా పంపగోరుతాను.

1. పూర్తిగా పేరు, ఇంటిపేరుతో సహా ?

2. తండ్రిపేరు ?
3. వయస్సు, కులం ?
4. పూర్తి అడ్రసు ?
5. ఇదివరలో మీరు అభ్యసించుచున్న ఆసనములుపేర్లు ?
6. ఎత్తుకొల్త ఎంత ?
7. చాతి చుట్టుకొల్త సామాన్యంగా ఎంత ?
8. చాతి చుట్టుకొల్త గాలిని పూరించి కుంభించిన మీదట ఎంత ?
9. పొట్ట చుట్టుకొల్త సామాన్యంగా ఎంత ? అక్కలించి ఎంత ? పొట్ట ఉబ్బించి ఎంత ?
10. ప్రస్తుతం మీరు, ఏవ్యాధితోనైనా బాధపడుచున్నారా?
11. ఆకలి బాగా యగునా ?
12. మలబద్ధము కలదా ?
13. స్వప్నమందు ఇంద్రియస్ఖలన మగుచున్నదా? స్త్రీఅయిన కుసుమవ్యాధి అతిమూత్రవ్యాధి కలవా ?
14. రాత్రిళ్లు బాగా నిదురపట్టునా ?
15. మీకున్న జబ్బులన్నియు విశదపర్చిన తగిన సలహాలు పంపబడును. మీ జాబు అతి రహస్యముగా నుంచబడును ?
16. కేవలం ఆరోగ్యము కొరకేనా ?

సంతకము.

శ్రీ సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారకసంఘం.

సత్యనారాయణపురం విజయవాడ 2

అ దృ ష్ట పు నెం బ రు

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40 ×	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96

యీ విధముగా ఒక కాయితము మీదవేసి మీకు ఇష్టమయిన ఒక నెంబరుమీద × మార్కు పెట్టి మీ అడ్రసుతో నున్నూ ప్రవేశరుసుం రు. 2-0-0 లతో నున్నూ, మా కంపెనీకి పంపండి. 100 కవర్లు మాకు చేరగనే మేము సీలువేసివున్న నెంబరుతో సరిపోయిన ప్రతివారికి 5 సూర్య నమస్కారముల పటములు ఇంగ్లీషు యోగాసనముల పుస్తకం, యోగ వ్యాయామ విద్య తెలుగుది రిజిష్టరి పోస్టుద్వారా మీ అడ్రసుకు పంపబడును. దీనిలో పాల్గొన్న ప్రతివారికి 2 సూర్యనమస్కార పటములు 2-0-0 లు మనిఆర్డరు కంపెనీకి చేరినవెంటనే రిజిష్టరి బుక్కుపోస్టుద్వారా పంపబడును గనుక అదృష్టవంతులకు రు. 10-0-0 లు విలువగల వస్తువులున్నూ యిందులో పాల్గొన్న ప్రతివారికి వారి రెండురూపాయలకు నష్టంలేకుండా రెండు సూర్యనమస్కార పటములు లభించును. ప్రతివారు సూర్యనమస్కారములుచేసి, ఆధ్యాత్మికముగను, మానసికముగను శారీరకముగను బలమును సంపాదించి భక్తిచే ముక్తిని సంపాదించుటకు మార్గముగా ఈ ఉద్యమము ప్రారంభించినాము గాన దీనిలో అందరు పాల్గొని మా ఉద్యమమునకు దోహదం చేయగలందులకు ప్రార్థించు చున్నాము. ఎన్ని కూపనులైనా ఒక్కరేపంపవచ్చును. ప్రతి కూపనుకు 2-0-0 లు M.O. చేయవలెను. మనిఆర్డరు అందగనే సూర్యనమస్కార పటములు మీకోరిక ప్రకారం తెలుగులో గాని ఇంగ్లీషులోగాని రెండు పంపబడును.

ప్రాప్రయిటరు:

నల్లగొండ వుమచంద్రరావు.

యోగాసన ప్రవీణ.

సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారక సంఘము

సత్యనారాయణపురం, విజయవాడ - 2

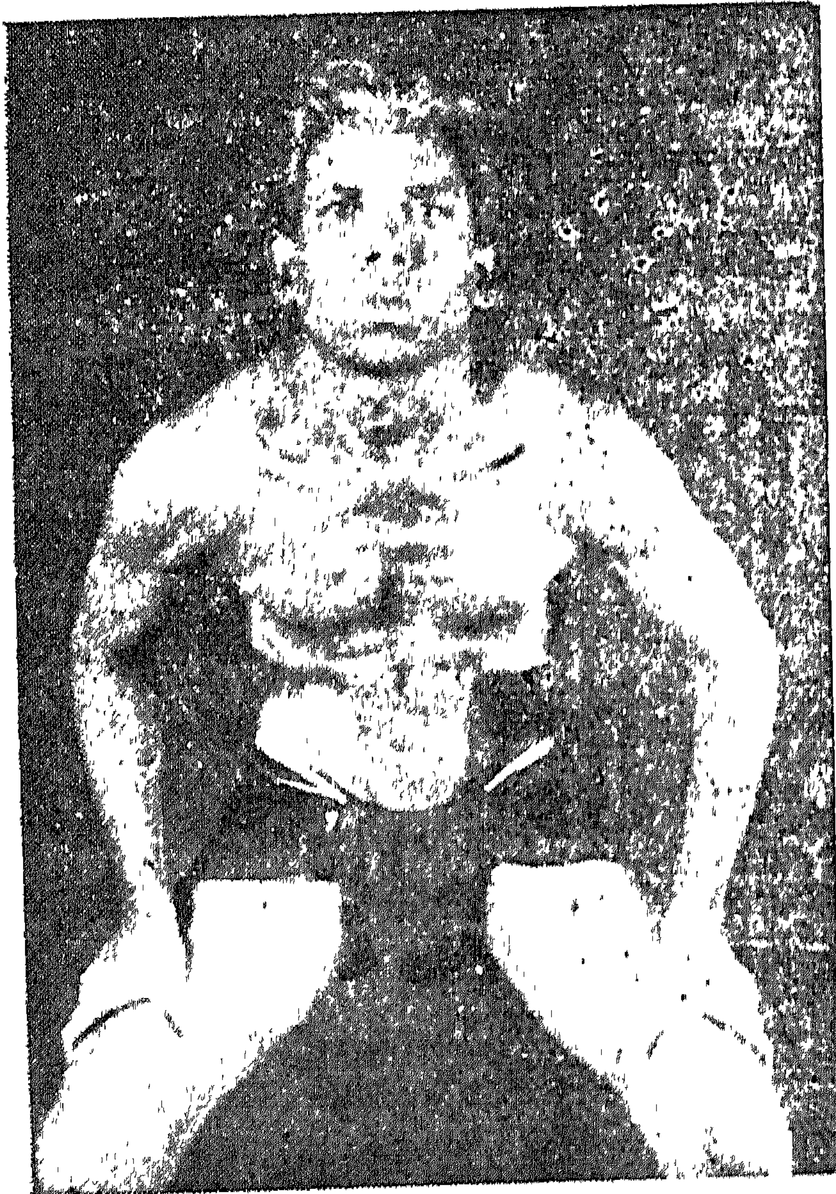
యోగవ్యాయామ విద్య (2 వ భాగం)

భారతజాతి నానాటికి నిర్వీర్యమై పోతున్నది. ఆధ్యాత్మికంగా గాని, భౌతికంగా గాని, నైతికంగా గాని, మరే విధముగా చూచినా భారతజాతి కడుహీనస్థితిలో ఉంది. గర్భంలో నున్నప్పటినుంచియే ప్రతిప్రాణి రోగాలతో బాధ పడుట. ఈ దౌర్భాగ్యస్తితికి కారణమేమిటి ? ఈ వ్యాధులకు ఎన్నో మందులు, ఎందరో వైద్యులు, మందులు, వైద్యులు హెచ్చినకొద్దీ రోగాలు కూడా హెచ్చి పోతున్నాయి. గాని ప్రయోజనం యేమీ కనుపించుట లేదు. మనగతి యింతేనా? కాదు కాదు నేటి భారతజాతి తన సాంప్రదాయాలను విడనాడుటే నిర్వీర్యం కావటానికి కారణం గాన పూర్వులు, యోగాసనములచే శరీరమును, ప్రాణాయామములచే మనస్సును స్వాధీన పర్చుకొని ఆహారనియమముచే ఆరోగ్యమును బడసి ఎట్టి రోగములను దగ్గరకు చేరనీయక నిష్ఠతోను, నిర్మలమయిన మనస్సుతోను దైవమును ప్రార్థించి, ధ్యానించి, భజించి, జపించి, తపించి ముక్తిని సాధించినారు. శారీరకంగాను, మానసికంగాను, ఆధ్యాత్మికంగాను బలాన్ని చేకూర్చిమిమ్మల అనేక మహత్తులు గలవారినిగా చేయునట్టివి ఆరోగ్యము కలుగ జేయునట్టివి, రోగనివారణ చేయునట్టివి మరి కొన్నిముఖ్యమయిన యోగాసనములు, అన్నిరకములైన ప్రాణాయామ

ములు కూర్చొని, పడుకొని, నిలుచుని చేయు అతి సులభమైన శరీరవ్యాయామములు, ఆంజనేయ నమస్కారం వగైరాలున్నూ, యోగవ్యాయామవిద్య (2 వ భాగంలో) చదివి ఆచరించి భక్తిచే ముక్తిని సాధించ గోరెదను. యోగవ్యాయామ విద్య (2 వ భాగం బాలురకు బాలికలకు స్త్రీలకు పురుషులకు యవ్వనవంతులకు వృద్ధులకు వయో వృద్ధులకు బ్రహ్మచర్య గృహస్థ వానప్రస్థ సన్యాశాశ్రమములలో నున్న వారందరికి కల్పతరువు త్వరపడుడు. ముందుగా వ్రాసి పేరు రిజిష్టరు చేసుకున్న వారుమాత్రం బడయగలరు. కొద్ది ప్రతులుమాత్రమే అచ్చు గానున్నవి.

యోగ వ్యాయామవిద్య (2 వ భాగం రు. 2-0-0 అచ్చులో నున్నది)

యోగ్యతాపత్రములు



CERTIFICATES

B. Ramakrishnarao
Chief Minister.

Hyderbad
Deccan.

I have known shri Nallagonda Ramachandra Rao for several years and have witnessed his demonstrations of Yoga Asanas. I am extremely glad to say that he is an expert in this old art and has made a scientific study of the subject. He deserves every encouragement.

(Sd.) B. Ramakrishnarao,
Chief minister.
Hyderbad (Deccan)

OFFICE OF THE MINISTER
FOR EDUCATION LOCAL GOVERNMENT & PARLIAMENTARY AFFAIRS,

S. LAXMI BAI,
DY. MINISTER FOR EDUCATION.

Dated. 27-11-1954.

Shri Nallagonda Ramachandra Rao, Yoga Asan Expert, has demonstrated Yoga Asanas, Surya Namaskars and other physical exercises at the premises of the Andhra Yuvathi Mandali, Barkatpura, on the occasion of the opening ceremony of the Congress Lady Workers Training Camp on 3rd November 1954, before a distinguished gathering including Dr. B. Ramakrishna Rao, Chief Minister, and Shri Mallappa Kollur, President of the Hyderabad Pradesh Congress Committee I had also occasion to witness the above demonstration. This ancient system of

physical education is unrivalled in its efficacy. Hence I recommend this to all the educational institutions both boys and girls. I hope the heads of the institutions will give him an opportunity to demonstrate Yoga Asanas before young generation and create an interest and enthusiasm for this ancient physical culture of India whose efficiency is acknowledged by the Western countries also.

I wish Shri Nallagonda Ramchander Rao every success and encouragement.

(Sd) S. Laxmi Bai,

CERTIFICATES.

Mr. Justice. Ch. RAGHAVA RAO,

High Court, Madras, 15—9—1953

I learn Sri Nallagonda Ramachandra Rao is well-versed in Yoga Asanas. He in fact made a practical demonstration of Yogic exercises before me which I very much appreciated. He deserves encouragement at the hands of all those interested in this line of practical Jnana of ancient Aryavartha, which being one fast going out of vogue if not already extinct deserves preservation and revival and wherever possible, an integration with the modern culture of the west.

(True copy) (Sd.) Ch. Raghava Rao.

Mr. Justice P. SATYANARAYANA RAO,

12th Nov. 1952.

Sri Nallagonda Ramachandra Rao is an expert in "Yoga Asanas" having mastered the subject by scientific study and practice for over ten years The "Yoga Asana" system is best suited for the development of the body under Indian conditions. It is suited to young and old and he can teach and prescribe the particular asanas which suits an individual. I wish people take advantage of his knowledge and learn and practice the asanas for maintaining good health. The students should compulsorily learn them as now a days it is very difficult to find a student with a healthy body. In most cases, the bodies are encumbered with foreign matter which is a sure sign of disease. Sri Ramachandra Rao is anxious to spread the knowledge among young and old and men and women. I hope and desire that the public would utilise his knowledge to the best advantage.

(True copy) (Sd.) P. Satyanarayana Rao.

Mr. N. N. BISPALOV,
Dy Minister of the U.S.S.R.
and leader of the Soviet Cultural Delegation.

Camp at Madras 19-11-54

I appreciate very much his high technique of body training, which reaches its outmost. I was especially impressed by the achived flexibility of his body.

(True copy) (Sd) N. Bespalov.

The wonderful science of Yogasanas still lives through its fine exponents. For show this morning was excellent.

(True copy) (Sd.) Harindranath Chattopodyaya.

Bala Editors.
Children Magazine, N. Raghava Rao, B.A.,
Smt. N. Kameswari, B.A.,L.T.,.
Office: 38, Sullivans Garden Road, Mylapore,
Madras-4

I have seen the Yogic Asanas of Sri Nallagonda Ramachandra Rao garu and I am surprised to see how well he mastered the most difficult of the asanas. I hear he is going to publish a book on the subject and I have no doubt it will be found very useful to the teachers of physical culture. Sree Ramachandra Rao deserves encouragement from the public and the state.

(True copy) (Sd.) N. Raghava Rao.

The Andhra Prabha, Club House Road.
Madras-2. 17–11–1952.

Sri Nallagonda Ramachandra Rao demonstrated Yogasanas in our Office this evening. Every one present could easily see that he is a master in field he has chosen.

His services could be used extensively for propagating the "Keep fit" movement in our young men.

(Sd.) Narla Venkateswer Rao
(True copy) Editor.

Gandhiji Nature Cure Sanitorium, 20–10–52.
Dr. A. P. Ranga, N.D.D.P.C.,
Patamata P. O. Krishna Dt.,

I admired the Yogasanams demonstrated by Sri N. Ramachandra Rao on 12th morning at the Health Home. The command he has over his muscles, particularly the stomach muscles, greatly struck the imagination not only of myself but of all who witnessed them. I wish him success.

(True copy) (Sd.) A. P. Ranga.

Dara Singh, Camp: Victoria Hotel,
Madras-8.

Mr. N. Ramachandra Rao has shown his Yogasana poses. I am highly appriciating his correct and perfect poses of the Yogasanams. India is the birth place of yogic exercises and I am glad to note that he is propagating this ancient Rishi exercises, I wish him every success in his endeavour.

(True copy) (Sd.) Dara Singh.

K. Sarala Devi., B.A., B.L., Madras 20–10–52.

Sri Nallagonda Ramachandra Rao has given before me a demonstration of Yoga asanams. Some of them can as well be practised by women folk to improve their general health. I wish him every success.

(True copy) (Sd.) K. Sarala Devi.

Mr. Justice P. Rajagopalan.

Edward Elliot Road.

Mylapore, Madras. 7–1–1953.

Sri N. Ramachandra Rao gave a demonstration of Asanas last month at the Mylapore Club. The perfection of his technique was a revelation. He has taken to this work with a missionary zeal. He deserves every encouragement in the laudable mission he has taken up as his life's work.

(True copy) (Sd.) P. Rajagopalan.

THE KHAMMAM DIST UNION OF WORKING JOURNALIST.

జీవితములో శారీరకశక్తితోపాటు మానసికశక్తినికూడా అభివృద్ధి పర్చటానికి యోగ వ్యాయామవిద్య ఉత్తమ సాధనంగా అక్కరకు వస్తుంది. యోగ వ్యాయామవిద్య భారతీయుల ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అనాదిగా ఒకభాగంగా వుంటూ వస్తున్నది. ఇటీవల ఈవిద్యా ప్రభావాన్ని విస్మరించడం జరిగింది.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు యోగ వ్యాయామ శాస్త్రంలో అసమాన ప్రవీణులు. వీరు ఈవిద్యకే తమను అంకితం చేసుకొని దేశంలో దీని పలుకుబడిని పెంపొందించడానికి నిర్విరామకృషి సల్పుతున్నారు. ప్రతిచోట ప్రజలు బహుళసంఖ్యలో ఉత్సాహంగా వీక్షిస్తూన్న వీరి యోగ

వ్యాయామవిద్యా ప్రదర్శనములు భారతీయ సంస్కృతిని ఔన్నత్యాన్ని ప్రస్ఫుటింప చేయడమేగాక స్త్రీ పురుషుల ఆదర్శ ఆరోగ్య జీవితానికి మానసికశక్తి అభివృద్ధికి మార్గ దర్శకంగా వుంటూన్నవి.

ప్రతివారిలోను యీ యోగ వ్యాయామశాస్త్ర మభ్యసించే కుతూహలాన్ని రేకెత్తిస్తూన్న శ్రీ రామచంద్ర రావుగారు అభినందనీయులు. పౌరజీవనంలో వారు తమ ప్రదర్శనములద్వారా ప్రవేశపెడుతూన్న మహాశక్తికి హృదయ పూర్వక స్వాగతం.

దేశ విదేశాలలో భారతీయ యోగవిద్యా ప్రభావ మునకూ భారతీయ వ్యాయామశాస్త్ర కళకూ గౌరవాన్ని చేకూర్చునిమిత్తం ప్రజలు శ్రీ రామచంద్రరావుగారికి ప్రోత్సాహమున్ను, చేయూతనూ ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

ఖమ్మం,,
16-9-1954.

(Sd.) హీరాలాల్ మోర్య,
సెక్రటరి.

అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు
M. L. A.
విజయవాడ.

విజయవాడ వాస్తవ్యులగు శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్ర రావుగారు యోగాసనములలోను సూర్యనమస్కారముల లోను చాల ప్రవీణులు. పది సంవత్సరములనుండి వీటిఅభ్యాసం బాగుగా చేసినారు. నాకు వీటినన్నిటిని చేసి చూపించి

ఎంతో ఆనందము ఆశ్చర్యము కలుగజేసినారు. వీటిని యువకులు, యువతులు నిత్యజీవితంలో అభ్యాసం చేసికొనినచో వ్యాధులు దరికిచేరవు. శరీరదారుఢ్యము పూర్తిగాకలిగి పూర్ణ ఆయుర్దాయము పొందుట నిస్సందేహము. ప్రస్తుతం సత్ప్రవర్తనము, వ్యాయామము, దైవభక్తియను మూడు విషయములనుగూర్చి "బోధత్రయ" లేక (యోగవిద్య) అను నొక పుస్తకము వీరు రచించుచున్నారు. వీరు మంచి సత్ప్రవర్తన గలవారు. దైవభక్తి పరాయణులు. ఈ రెంటిని శరీర వ్యాయామములో కల్పి అలవడచేసుకొనినచో పూర్తియైన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసము కలుగగలదు. ఈ గ్రంథములో ఆసనములన్నియు చిత్రపటములుగా ప్రకటించుచున్నారు. వీరి గ్రంథరచనకు ఉదారస్వభావులగు మహాశయులు తోడ్పడుదురనియు వీరి జీవితకృషిని ఆంధ్రదేశము బాగుగాగుర్తించి ప్రోత్సాహించి ఉపయోగించుకొని గొప్ప లాభమును పొందగలదనియు ఆశించుచున్నాను.

(Sd.) అయ్యదేవరకాళేశ్వరరావు.

బులుసు సాంబమూర్తి
మైలాపూరు
మదరాసు

మదరాసు
29-9-53

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు (యోగాసన ప్రవీణబిరుదాంకితులు) మాయింటివద్ద ఆసనములు అనేకములు ప్రదర్శించి యుండిరి. శీర్షాసనము అద్భుత నైపుణ్యముతో చూపియుండిరి. ద్విపాద శీర్షాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము, నవరంధ్ర బంధ సిద్ధాసనము మున్నగు ఆసనములు అనేకములు ప్రదర్శించిరి. దీర్ఘాయుష్మంతులై చాలామందికి ఉపదేశము చేయుదురుగాక.

(Sd.) బులుసు సాంబమూర్తి.

ఆంధ్ర బాలానంద సంఘం (మదరాసు)

యోగాసన ప్రవీణ బిరుదాంకితులగు శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు మా ఆఫీసులో మెన్నో యోగాసనములు ప్రదర్శించారు. అందులో కొన్ని స్త్రీలకు ముఖ్యముగా కావలసినవికూడా ఉన్నవి. ఇట్టిఆసనాలు స్త్రీలు ముఖ్యగా అభ్యశించిన వారి ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును.

బాలక్కయ్య
(Sd) న్యాపతి కామేశ్వరి.

మారెళ్ల సుబ్బారావు బి, యస్ సి. బి. ఇడి
ప్రధానోపాధ్యాయుడు
స్థానికోన్నత పాఠశాల వత్సవాయి

విజయవాడ
ఆశ్వీయుజ శు ౨
ఆదివారము

యోగమునకు యోగ్యతాపత్రమేల !

విజయవాడ కాపురస్తులు శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్ర రావుగారి యోగాసన ప్రదర్శనము చూచి బ్రహ్మానంద పడితిని. వారి వయస్సు లెఖ్ఖకు 50 మించినవి కాని వారి యుత్సాహాతిశయము 5 యేండ్ల బాలుని మించినది. దీనికి కారణం వారి నిత్య యోగాసనాభ్యాసము వారి సర్వా యవములు వారిజేతి కీలుబొమ్మలు. ఇట్టి యభ్యాసము లేని వారు చాలమంది వారివారి యవయవముల చేతి కీలుబొమ్మల నుట సత్యదూరము కాదుగదా !

శారీరం ఖలు ధర్మసాధనమ్మను నుడిచొప్పున ధర్మ సాధనమ్మగు శారీర దమనము ధర్మబుద్ధియందోలలాడ జేయు టకు వారి ప్రార్ధనా క్రమ మెంతెయు నుచితము వాంఛనీయము బుద్ధి మాంద్యము తొలగింప యోగాభ్యాసమునకు మించినది లేదు కనుక బెట్టని కోటలగుదురు.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారికి బరమేశ్వరు డాయు రారోగ్యము లొసంగి వారు దేశకల్యాణమునకు దోడ్పడు నట్లనుగ్రహించుగాత.

(Sd) మారెళ్ళ సుబ్బారావు.

గో పు శే షా వ తా రం

Banker - Landlord. Vijayawada.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారిని 20 సంవత్సరములనుంచి ఎరుగుదును. వీరు ప్రదర్శించిన యోగాసనములు సూర్యనమస్కారములు నాకు చాలా సంతోషము కల్గించినవి. వీరు బోధత్రయ (యోగవిద్య) యను సత్ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామము అను గ్రంథము నూతన అభ్యాసకులకు ఉపయోగపడునటుల దేహారోగ్యము డాక్టర్ల చికిత్సావిధానం లేకుండా చేయు మార్గదర్శికులుగా వుంటూవున్నందుకు చాల సంతోషము కల్గినందుకు నేను తెలియపర్చినాను.

(Sd) గోపు శేషావతారం.

చం దా కాం త య్య, హ న్మ కొం డ.
హ న్మ కొం డ. (వరంగల్) 11—5—55

హన్మకొండ శిద్దేశ్వరాలయమున శ్రీయుత నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు యోగవిద్యా ప్రదర్శనములను చూపించిరి. చాలా సంతోషము ఐహిక ఆముష్మికమునకు అవసరమగు విద్య ప్రజలు తమ ఉత్సాహాతిశయమును చూపించి ముందు ముందు యోగవిద్య లాభమును పొందగలరని ఆశయములు.

సి ద్దే శ్వ ర భ క్త మం డ లి,
(Sd) చం దా కాం త య్య.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారిని 30 సంవత్సరములనుంచి ఎరుగుదును. వీరు యోగ వ్యాయమములో బాగా కృషిచేసి మంచి పేరుప్రఖ్యాతులు పొంది మద్రాసు రాష్ట్ర ఆసనముల పోటీలో బహుమతికూడ పొందియున్నారు మన పిల్లల నీ యోగాభ్యాసమునందు ప్రవేశము కలుగజేసిన ఎడల చాలా అభివృద్ధి చెందెదరని ఆశించుచున్నాను. రోగ నిరోధకమునకు ఇవి చాలా అవుసరం.

(Sd) గాదిరాజు వెంకటేశ్వరరావు.
డాక్టరు.

ఒక మనవి

యీ యోగవ్యాయామవిద్య ఒకటవభాగం ఏలూరు కాపురస్తులు యీదర వెంకట్రావుపంతులుగారు నా యోగ విద్యాప్రదర్శనములు సంస్కృత పాఠశాలలోచూచి ఆనందించి 1 వ భాగమునకు సంబంధించిన యోగాసనముల ఫుటోలు బ్లాకులు తమ ఖర్చుమీద తీయించి నాకొసంగినారు. గ్రంధముకూడా వారి ఖర్చుతో వేయించి నాకు సత్కరించుటకు పూనుకొని పని ప్రారంభించి ఒకఫారం అచ్చుఅయిన మీదట కారణాంతరములవలన పని సాగించలేక అపుదలచేసినా[illegible]. ఈ కారణమువల్ల మనస్సు వికలమయి చింతాక్రాంతుడనై [illegible]రిగిన వాస్తవము ముఖపరిచయముగల ఒకవ్యక్తితో మన[illegible] గ్రంథము (తన ఖర్చుతో 10 రోజులలో) అచ్చొత్తి[illegible] [illegible]కు సమర్పించెద నని అభయహస్తమిచ్చి అరిపోవుచు[illegible] [illegible]ని ప్రకాశింపజేసి పని ప్రారంభించినారు. అట్టి నూత[illegible] [illegible]కు

లైన డాక్టరు శ్రీ మోటూరి సత్యనారాయణగారికి శ్రీ సీతారామచంద్రమూర్తి క్షేమ, స్థయిర్య, విజయ, అభయ, ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధిన్నీ, ధర్మార్థ కామ, మోక్ష, చతుర్విధ ఫల పురుషార్థమున్నూ, పుత్రపౌత్రాభి వృద్ధిన్ని, ఇష్టకామ్యార్థఫలసిద్ధిన్ని, మనోవాంఛఫలశిద్ధిన్నీ, ఇచ్చుగాక. ఆరిపోనున్న దీపమునకు నూతనవెలుగు కలుగజేసిన నూతన ప్రకాశకులైన డాక్టరు మోటూరి సత్యనారాయణగారికి నా కృతజ్ఞతాపూర్వకమయిన సహస్రవందనము లర్పించుచున్నాను.

గ్రంథకర్త.

వరా :- 30, 36 పటములు పొరపాటున తల్లక్రిందులుగా పడినవి సరిగా చదువుకొన ప్రార్థన.

 యీ గ్రంథములు వలయువారు యీ క్రింది అడ్రసులకు వ్రాయవలెను.

1. శీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారక సంఘం.

ప్రొప్రయిటరు :

నల్లగొండ రామచంద్రరావు (యోగాసన ప్రవీణ)

సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2.

2. డాక్టరు మోటూరి సత్యనారాయణ

హోమియోపతి ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు

ఏలూరు. (ప. గో. జిల్లా.)

మేనేజరు :

3. గోలుకొండ పత్రిక (హైదరాబాద్)

శ్రీ ఆంజనేయ పవర్ ప్రెస్, ఏలూరు